

**Согласовано:**

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области  
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. \_\_\_\_\_

М.П.

\_\_\_\_\_ (дата)

**Утверждаю:**

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Тавринская средняя общеобразовательная  
школа»

Приказ № 22/5 от 28.02.2025 г.

Директор

Соколова Е.А. \_\_\_\_\_

М.П.



\_\_\_\_\_ (дата)

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет (сезон: весна)

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021, Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1                    неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	208	0,09	4,73	0,00	0,00	137,74	141,58	42,88	0,82
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,00	67,17	53,44	45,80	0,92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		8,44	6,85	66,80	434	0,29	32,53	0,00	0,00	252,67	211,51	102,17	5,80
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99	0,06	4,82	7,80	0,00	4,82	46,26	16,40	0,67
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,54	4,36	32,79	249	0,07	8,72	0,00	0,00	129,69	145,05	56,95	1,03
372	Биточки из птицы	90	18,00	16,20	9,60	256	66,00	0,09	0,80	1,20	44,00	22,00	165,00	1,63
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		30,75	23,72	95,98	889	66,37	42,14	8,62	1,20	276,93	281,26	295,59	5,50
	<b>Итого за день:</b>		39,19	30,57	162,78	1322	66,65	74,68	8,62	1,20	529,60	492,77	397,77	11,31

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,84	15,91	33,12	359	0,07	0,23	58,50	0,02	185,41	260,08	32,23	1,20
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	148	0,04	12,00	0,06	0,00	65,55	52,55	45,28	0,91
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			22,98	17,47	64,45	599	0,17	27,61	58,56	0,02	293,29	329,13	94,11	5,46
<b>Обед</b>														
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	9,80	158	0,08	15,85	3,00	0,19	71,54	78,68	49,64	1,23
4/7	Рыба, тушеная с овощами	90	8,72	4,70	4,45	99	0,06	2,05	0,00	0,03	35,87	137,27	38,77	0,70
3/3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	22,34	133	0,12	10,74	0,00	0,01	37,12	84,73	29,24	1,09
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			19,25	15,12	90,26	711	0,43	42,96	3,00	0,24	242,47	371,32	167,00	5,64
<b>Итого за день:</b>			42,23	32,58	154,70	1310	0,60	70,57	61,56	0,25	535,76	700,45	261,11	11,11

День: 3                      неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,38	7,86	29,47	250	0,19	4,60	28,00	0,03	153,93	219,22	68,08	1,78
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	162	0,06	7,12	0,00	0,00	147,37	135,50	55,55	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		14,62	12,30	77,05	564	0,39	26,72	28,00	0,03	349,05	371,23	137,13	7,39
	<b>Обед</b>													
1/6	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,39	24	0,00	7,20	0,00	0,00	11,62	14,62	4,70	0,42
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	5,27	15,87	189	0,17	12,32	0,00	0,01	71,14	115,02	58,78	2,05
8/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	13,56	112	0,06	33,40	0,00	0,00	93,29	70,16	38,37	1,27
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	90	12,80	12,48	5,81	197	0,05	1,22	0,00	0,03	18,54	127,67	21,55	1,94
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		28,10	21,77	96,14	777	0,41	58,14	0,00	0,04	232,34	341,46	131,39	9,23
	<b>Итого за день:</b>		42,72	34,07	173,20	1341	0,81	84,86	28,00	0,07	581,39	712,69	268,52	16,61

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
2/6	Омлет запеченный	150	14,64	19,72	2,61	248	0,07	0,21	0,00	0,00	103,42	223,77	16,95	1,26
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	134	0,05	9,26	0,00	0,00	101,93	78,58	40,05	0,72
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			16,64	21,74	28,54	449	0,16	24,48	0,00	0,00	229,35	318,84	70,50	5,29
<b>Обед</b>														
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
122	Суп с рыбными консервами	200	7,40	9,10	8,00	144	12,00	0,06	5,00	0,18	24,00	26,00	117,00	0,80
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125	0,06	0,00	0,00	0,03	13,60	125,61	20,62	1,02
18/6	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,31	42,84	279	0,24	6,12	16,20	0,00	50,42	208,01	143,35	4,51
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,03	18,00	173	0,00	0,05	12,80	0,00	82,90	56,60	67,50	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			36,78	22,23	110,46	899	12,44	21,14	34,00	0,21	204,22	431,97	360,47	8,86
<b>Итого за день:</b>			53,42	43,97	139,00	1348	12,60	45,62	34,00	0,21	433,57	750,81	430,97	14,15

День: 5                      неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
6/5	Сырники из творога	150	25,69	14,18	31,18	355	0,07	0,27	0,00	0,00	203,89	284,67	30,71	0,88
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,00	67,17	53,44	45,80	0,92
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		26,87	15,73	58,11	520	0,16	28,45	0,00	0,00	313,39	354,60	93,10	5,16
	<b>Обед</b>													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,02	129	0,07	20,45	0,00	0,01	84,94	74,42	51,70	1,22
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	21,33	453	0,14	9,05	0,04	0,02	53,54	214,00	53,78	2,46
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		26,99	25,16	63,17	859	0,41	45,50	0,06	0,04	239,50	362,55	158,04	5,62
	<b>Итого за день:</b>		53,86	40,89	121,27	1379	0,58	73,95	0,06	0,04	552,90	717,15	251,14	10,78

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	5,97	32,54	246	0,16	5,70	0,00	0,00	126,18	168,26	58,69	1,43
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	148	0,04	12,00	0,06	0,00	65,55	52,55	45,28	0,91
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		9,95	6,94	78,12	546	0,36	32,70	0,06	0,00	239,49	237,31	117,47	6,40
<b>Обед</b>														
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	13,75	168	0,08	15,05	0,00	0,01	83,93	90,99	57,66	1,76
9/7	Биточки рыбные	90	12,35	1,80	7,22	100	0,10	0,57	0,00	0,01	56,30	193,12	43,55	0,97
22/8	Соус томатный	20	0,24	0,65	1,52	13	0,01	0,54	0,00	0,00	0,91	0,00	1,44	0,07
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	34,12	185	0,06	0,00	0,00	0,00	12,82	40,56	7,29	0,74
509	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	17,00	70	0,17	0,42	28,00	3,28	250,00	20,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		25,59	11,46	109,80	714	0,56	31,49	28,00	3,31	437,25	360,42	121,95	4,85
<b>Итого за день:</b>			35,55	18,40	187,91	1260	0,92	64,19	28,06	3,31	676,73	597,73	239,42	11,25

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,84	15,91	33,12	359	0,07	0,23	58,50	0,02	185,41	260,08	32,23	1,20
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,00	67,17	53,44	45,80	0,92
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		23,01	17,47	60,05	524	0,17	28,41	58,50	0,02	294,91	330,02	94,63	5,47
	<b>Обед</b>													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,81	4,43	12,57	158	0,10	16,81	0,00	0,02	71,25	84,88	51,57	1,36
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	9,97	10,24	8,51	167	0,05	0,97	0,00	0,00	50,72	119,19	16,83	1,34
3/3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	22,34	133	0,12	10,74	0,00	0,01	37,12	84,73	29,24	1,09
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		20,76	19,84	97,08	779	0,43	42,84	0,00	0,04	257,02	359,44	146,98	6,42
	<b>Итого за день:</b>		43,77	37,31	157,13	1303	0,60	71,25	58,50	0,06	551,93	689,46	241,61	11,89



День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	12,37	142	0,06	6,42	0,00	0,00	121,11	98,67	34,13	0,69
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	162	0,06	7,12	0,00	0,00	147,37	135,50	55,55	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		10,68	8,10	59,95	456	0,27	28,54	0,00	0,00	316,24	250,67	103,18	6,30
	<b>Обед</b>													
1/6	Кукуруза	60	1,24	0,21	6,39	24	0,00	7,20	0,00	0,00	11,62	14,62	4,70	0,42
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,02	129	0,07	20,45	0,00	0,01	84,94	74,42	51,70	1,22
54	Картофель отварной	180	3,47	5,08	19,40	173	0,18	25,20	0,04	0,02	16,78	94,88	35,21	1,39
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125	0,06	0,00	0,00	0,03	13,60	125,61	20,62	1,02
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,03	18,00	173	0,00	0,05	12,80	0,00	82,90	56,60	67,50	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		26,71	14,53	89,16	787	0,42	52,90	12,84	0,06	233,59	366,12	179,73	6,03
	<b>Итого за день:</b>		37,39	22,63	149,12	1243	0,69	81,43	12,84	0,06	549,83	616,80	282,91	12,33

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
2/6	Омлет запеченный	150	14,64	19,72	2,61	248	0,07	0,21	0,00	0,00	103,42	223,77	16,95	1,26
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	134	0,05	9,26	0,00	0,00	101,93	78,58	40,05	0,72
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		16,64	21,74	28,54	449	0,16	24,48	0,00	0,00	229,35	318,84	70,50	5,29
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	15	0,04	14,91	0,00	0,00	9,53	15,75	12,00	0,55
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,50	3,50	5,60	60	0,00	0,03	6,00	1,90	29,00	19,00	39,00	0,88
4/9	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	34,88	410	0,11	7,24	0,00	0,00	54,42	231,09	62,46	2,28
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		27,59	22,03	97,26	739	0,27	26,18	6,00	1,90	130,71	279,84	121,46	7,26
	<b>Итого за день:</b>		44,23	43,77	125,81	1188	0,43	50,66	6,00	1,90	360,06	598,68	191,96	12,55

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
9/5	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	20,15	337	0,06	1,03	0,00	0,02	214,05	278,77	33,14	0,79
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	148	0,04	12,00	0,06	0,00	65,55	52,55	45,28	0,91
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		26,49	15,95	51,47	577	0,16	28,41	0,06	0,02	321,93	347,82	95,02	5,06
	<b>Обед</b>													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,45	0,05	1,91	8	0,01	2,40	0,00	0,01	12,14	21,92	7,31	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,40	9,10	8,00	144	12,00	0,06	5,00	0,18	24,00	26,00	117,00	0,80
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	13,22	14,10	3,32	230	0,05	2,43	0,00	0,00	30,08	149,58	29,26	2,19
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	34,12	185	0,06	0,00	0,00	0,00	12,82	40,56	7,29	0,74
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		31,67	27,78	81,26	836	12,32	18,49	5,02	0,19	167,93	290,27	206,10	5,67
	<b>Итого за день:</b>		58,17	43,73	132,73	1413	12,47	46,90	5,08	0,20	489,86	638,09	301,12	10,73