



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Завтраков, обедов и полдников

для трехразового питания стоимостью 105 рублей

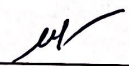
на первое полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся 7-10 лет, посещающих группу продленного дня

в МАОУ СОШ № 20 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 20


_____ **Н.Т. Швецова**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	0,09	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	16,30	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,54	6,80	67,40	418,00	0,28	16,50	29,61	2,50	58,00	39,50	11,70	3,30
Обед														
101	Овощи свежие	30	2,20	0,00	0,20	15,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
135	Суп из овощей со сметаной	200/10/1	1,90	4,90	5,90	74,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,00	1,00	1,20
433	Мясо тушеное	40/40	5,10	3,20	3,60	150,00	1,30	3,00	2,00		10,10	15,00	6,00	0,90
511	Рис	150	3,60	6,00	36,80	220,00	1,00	2,30	0,80	2,10	1,60	0,80	0,70	2,20
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	1,23	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			16,70	14,70	107,90	721,60	6,25	26,40	18,18	8,60	57,00	52,40	31,10	7,70
Завтрак														
366	Ряженка	150	5,60	3,20	3,20	120,00	0,00	0,30	2,70	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
685	Мучное изделие	30	7,00	10,00	7,00	65,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			7,00	10,00	7,00	315,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Всего:			30,24	31,50	182,30	1454,60	6,59	42,90	47,79	12,70	123,00	99,90	46,80	12,00

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,70	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	18,00	32,00	278,00	0,76	0,30	1,72	5,00	32,00	16,20	9,00	2,00
Обед														
78	Икра свекольная	30	0,90	2,20	3,20	41,00	1,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
139	Суп гороховый	200	5,00	4,50	17,80	134,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
496	Котлеты из филе цыплят	50	9,85	8,50	2,50	160,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	12,00
332	Макароны	150	5,00	9,00	35,00	245,00	0,10	0,20	23,60	1,20	3,00	0,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	138,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	1,20	2,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			24,25	24,80	124,30	856,60	1,35	16,19	41,60	10,70	72,10	134,72	83,20	16,80
Полдник														
340	Омлет натуральный с маслом	70/5	7,00	11,90	1,40	176,70	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	16,30	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			9,70	13,80	32,60	314,70	170,18	122,41	29,51	3,60	39,00	47,00	19,00	29,60
Всего:			36,65	56,60	188,90	1449,30	172,29	138,90	72,83	19,30	143,10	197,92	111,20	48,40

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная манная с маслом	150/5	8,80	18,20	27,00	230,00	0,10	0,09	0,00	0,20	32,00	15,70	2,50	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			11,50	20,10	58,20	368,00	0,17	0,41	9,50	2,50	56,00	53,70	11,50	3,30
Обед														
45	Салат из квашенной капусты	30	5,00	3,00	3,70	55,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
147	Суп с вермишелью	200	1,90	4,20	13,00	96,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,30	4,70	3,50	80,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,10	2,00	3,60	1,20	3,00	0,50	1,80	0,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	128,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			24,90	19,30	103,80	940,00	2,70	26,30	32,76	9,60	50,60	132,50	58,50	16,40
Полдник														
765	Пирожок с яблоками	100	3,90	2,70	40,00	201,00	2,00	0,80	0,20	1,60	15,60	8,00	4,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	2,30	55,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			3,91	2,70	42,30	256,00	17,00	90,80	0,26	1,60	15,60	9,60	9,00	1,00
Всего:			40,31	42,10	204,30	1623,00	19,87	117,51	42,52	13,70	122,20	195,80	79,00	20,70

День: четверг

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	7,80	19,20	28,00	245,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,00	245,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
Итого:														
Обед														
	Овощи свежие	30	2,20	0,00	0,20	15,00	1,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
115	Борщ с фасолью и сметаной	200/10	3,30	4,90	13,20	110,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	2,00
491	Чахохбили	50	3,90	3,80	3,20	163,00	0,10	0,00	3,60	1,20	3,00	5,50	1,80	0,00
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			21,80	17,10	112,80	799,60	1,27	13,59	18,90	8,20	64,50	121,72	58,90	6,80
Полдник														
698	Кефир	150	5,20	9,00	6,00	127,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
	Мучное изделие	40	3,20	5,20	14,00	55,00	0,06	0,02	0,36	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			3,20	5,20	32,53	314,70	0,06	0,02	0,36	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Всего:			25,00	22,30	145,33	1114,30	1,33	13,61	19,26	9,80	69,50	129,72	62,90	7,80

пятница
 День: первая

Неделя: 7-10 лет

№ рец.	Возрастная категория: Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,10	1,00	3,00	0,20	3,10	5,20	27,00	1,70
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,01	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
Итого:			2,70	18,00	32,00	283,00	0,11	1,32	12,50	0,90	22,10	35,20	32,00	2,30
Обед														
	Овощи свежие	30	2,00	0,00	0,20	15,00	2,30	66,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
124	Щи с картофелем и сметаной	200	1,90	4,90	8,40	86,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,00	1,00	1,20
503	Суфле из цыплят	50	8,20	7,50	2,32	165,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	12,60
332	Макароны	150	5,00	9,00	35,00	245,00	0,10	0,20	23,60	1,20	3,00	0,50	18,00	0,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,80	0,00	45,80	162,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
631	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			21,20	22,00	121,72	811,60	2,91	75,99	40,66	8,80	42,40	110,82	63,80	17,20
368	Запеканка из творога	50	8,50	6,00	8,00	122,00	1,00	2,30	2,20	4,30	1,20	0,80	2,20	1,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	1,60	0,06	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	1,60	0,06	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Всего:			24,10	40,00	167,72	1149,60	3,08	78,91	53,22	11,30	69,50	154,02	99,80	20,50

Неделя: понедельник

День: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,70	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
Итого:			2,70	18,00	32,00	278,00	0,71	0,53	4,32	4,10	43,00	38,20	10,00	1,60
Обед														
101	Икра кабачковая	30	0,50	1,90	3,00	48,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	11,00	0,60
139	Суп гороховый	200	5,00	4,50	17,80	134,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
443	Плов	50/150	10,00	7,20	36,00	420,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
639	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			21,30	17,80	115,50	892,60	0,48	16,60	19,10	8,40	84,60	70,50	78,40	5,00
ПОЛДНИК														
698	Кефир	150	5,20	9,00	6,00	127,00	0,00	0,30	7,20	0,40	9,80	15,10	27,00	0,80
	Мучное изделие	40	3,20	5,20	14,00	55,00	0,06	1,60	0,06	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			8,40	14,20	20,00	182,00	0,06	1,90	7,26	2,00	14,80	23,10	31,00	1,80
Всего:			32,40	50,00	167,50	1352,60	1,25	19,03	30,68	14,50	142,40	131,80	119,40	8,40

День вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом	150/5	5,30	28,30	32,20	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
Итого:	Итого		8,00	30,20	63,40	393,00	15,10	9,00	29,56	6,90	50,10	36,80	37,00	2,30
			ОБЕД											
	Овощи свежие	30	2,00	0,00	0,20	15,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,70	5,10	16,40	124,00	2,00	14,00	1,00	0,20	2,90	8,40	3,40	2,00
467	Биточки по-белорусски	50	7,40	5,50	4,10	150,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	12,60
332	Макароны	150	5,00	9,00	35,00	245,00	0,20	1,20	3,22	1,20	9,60	2,40	7,70	3,00
638	Компот из груш	200	1,00	0,00	39,60	158,00	158,00	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:	Итого		21,40	20,20	125,30	830,60	162,61	28,99	9,08	6,70	47,60	31,62	30,70	21,00
			Полдник											
362	Пудинг из творога	50	6,50	4,50	15,00	124,00	0,00	0,30	2,70	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	2,30	3,50	0,60	1,20	5,30	4,30	0,90	0,10
Итого:			6,70	4,50	29,00	179,00	2,30	3,80	3,30	1,60	15,10	19,40	3,60	0,90

Всего:		36,10	54,90	217,70	1402,60	180,01	41,79	41,94	15,20	112,80	87,82	71,30	24,20
--------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

День среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
311	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	2,30	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:	Обед		6,54	6,80	67,40	418,00	0,16	2,50	32,00	2,50	55,00	39,50	11,70	3,30
45	Салат из квашеной капусты	30	5,00	3,00	3,70	55,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
110	Борщ с картофелем и сметаной	200/10/1	4,50	3,70	8,20	99,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,30	4,70	3,50	80,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	6,30	8,10	0,55
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,10	2,00	3,60	1,20	3,00	0,50	1,80	0,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,04	32,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	9,80	28,00	2,00
Итого:	Полдник		26,90	18,80	98,80	659,60	2,65	50,70	34,78	9,10	41,10	30,60	52,60	15,95
340	Омлет натуральный	70/5	7,00	11,90	1,40	139,00	1,00	2,30	2,20	4,30	1,20	0,80	2,20	1,60
765	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	6,40	0,30	72,70	0,40	9,80	1,51	2,10	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	14,00	55,00	0,06	1,00	3,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,51	1,90	31,20	133,00	6,46	1,30	75,70	2,00	14,80	9,51	6,10	1,80
Всего:			35,95	27,50	197,40	1210,60	9,27	54,50	142,48	13,60	110,90	79,61	70,40	21,05

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Обед		2,70	18,00	32,00	278,00	0,31	5,10	55,20	2,70	16,00	16,30	33,00	2,00
	Овощи свежие	30	2,20	0,00	0,20	15,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
147	Суп с вермишелью	200	1,90	4,20	13,00	96,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,00	1,00	1,20
437	Гуляш	40/40	9,20	2,60	2,30	155,00	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	6,30	8,10	0,55
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Полдник		25,50	15,20	123,90	825,60	2,83	23,80	21,08	7,90	48,80	118,40	51,70	6,15
698	Ряженка	50	5,20	9,00	6,00	127,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
	Мучное изделие	50	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Итого:		5,40	9,00	20,00	187,00	0,06	0,20	31,90	2,30	24,00	38,00	9,00	1,60
	Всего:		33,60	42,20	175,90	1290,60	3,20	29,10	108,18	12,90	88,80	172,70	93,70	9,75

День пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Завтрак													
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,35	16,30	27,00	230,00	0,10	0,02	1,24	0,20	31,00	7,50	27,00	1,70
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	2,30	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:	Обед		7,05	18,20	58,20	368,00	0,17	2,64	30,74	2,50	55,00	45,50	36,00	3,30
49	Салат из моркови и яблок	40	5,00	1,40	4,70	45,00	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
111	Борщ сибирский со сметаной	200/10	5,00	3,50	10,00	128,00	2,00	14,00	1,00	0,20	2,90	8,40	3,40	2,00
496	Котлета из филе цыплят	50	10,40	11,20	5,00	163,50	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	12,60
332	Макароны	150	5,30	9,00	35,00	245,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	3,80	2,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:	Полдник		30,20	25,70	116,30	792,90	4,45	38,59	9,96	5,80	46,00	34,22	27,00	19,00
359	Сырники с морковью	50	7,00	3,20	2,50	139,00	0,00	0,30	7,20	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	2,30	55,00	0,06	1,00	3,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			7,01	3,20	4,80	194,00	0,06	1,30	10,20	2,00	14,80	23,10	6,70	1,80
Всего:			44,26	47,10	179,30	1354,90	4,68	42,53	50,90	10,30	115,80	102,82	69,70	24,10