

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе

Г.Н. Басова

« _____ » _____ 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 3
г. Зеленокумск»

Т.В. Иванова

2023 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 3 г. Зеленокумск»
осенне-зимний период 2023-2024 учебного года
1-я возрастная группа.

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продуманно для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№№ реп.	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Понедельник 1 неделя																			
	Завтрак:																			
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5						
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25							
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02						
15	Сыр порлирами (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4						
	Итого за прием:	672	17,72	23,66	90,92	664,76	0,23	24,34	118	52,3	574,1	323,5	60,35	6,15						
	Обед:																			
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (отурды)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72						
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1						
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07						
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	Итого за прием:	850	39,61	21,62	81,13	680,21	0,39	36,03	9,31	4,81	236	429,36	169,79	5,04						
	Итого за день:		57,33	45,28	172	1344,97	0,61	60,37	128	57,1	810,1	752,86	230,14	11,19						
	Вторник 1 неделя																			
	Завтрак:																			
210	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9						
131	Горох овощной отварной консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13						
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02						
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2						
	Итого за прием:	595	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	247,7	377,2	125,6	4,14						
	Обед:																			
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05						
295	Быточки рублиные из бройлер-пыллит	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09						
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9						
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						

	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	805	23,12	20,48	75,24	843,01	0,43	34,5	140	31,4	181,75	309,57	104,53	5,63
	Итого за день:		42,23	49,82	148,3	1465,81	0,93	60,8	200	37,4	429,45	686,77	230,13	9,77
	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
	238 Хлебцы рыбные (минтай филе) с маслом сливочным	90/5	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
	312 Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
	377 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	14 Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	338 Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	742	26,33	23,49	74,22	615,77	0,53	39,5	49,5	3,78	143,58	437,49	175,4	4,6
	Обед:													
	75 Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
	101 Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
	250 Бефстроганов из мяса говядины	90/140	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
	203 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
	348 Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,42	39,1	116,6	1008,09	0,28	13,74	22,1	20	168,58	414,38	102,45	7,81
	Итого за день:		58,75	62,59	190,8	1623,86	0,81	53,24	71,7	23,8	312,16	851,87	277,85	12,41
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
	224 Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
	382 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
	14 Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием	680	31,93	35,48	129,8	973,41	0,38	23,59	173	2,71	622,3	614,1	98,69	7,15
	Обед:													
	70, 71 Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	88 Пи из свежей капуста с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
	291 Плов из птицы (бройлер- цыплят)	90/270	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
	342 Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24
	Итого за день		59,25	51,73	234,2	1656,12	0,73	54,39	207	12,7	755,32	968,9	216,69	12,39

Пятница 1 недели														
Завтрак:														
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
260	Гуляш из говядины	90/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	620	23,13	25,55	139,9	885,03	0,43	29,55	143	5,47	148,17	430,65	255,52	8,4
Обед:														
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рассолыник ленинградский со сметаной 15-% жир	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
273	Колетра рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	183,97	412,78	135,61	6,79
	Итого за день:	49,9	53,22	244,5	1699,87	0,994	69,52	163,2	58,7	332,14	843,43	391,13	15,19	
Понедельник 2 недели														
Завтрак:														
219	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
Пр-прокат	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано-пшеничный)	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	561	23,56	30,91	53,16	586,12	0,57	19,09	64,8	5,51	272,1	415,8	112,8	4,66
Обед:														
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
303	Каша рисовая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	25,48	15,59	100,5	657,41	0,3	21,17	9,31	3,94	134,9	456,4	148,9	3,56
	Итого за день:	29,88	18,59	107	727,41	0,4	33,67	9,51	4,44	149,9	491,4	198,9	4,36	
Вторник 2 недели														
Завтрак:														

182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184	37	47,6	1,23
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	30	0	0	0,02
15	Сыр порциами (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	14	0	10,5	0,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4	2	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25	2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	2	97	0,1	4,4
	Итого за прием:	662	14,45	23,98	85,99	568,51	0,36	24,21	176	4,85	457,6	388		70,5	6,88
	Обед:														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36	55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49	27	20,75	0,77
279	Тертыеи из говядины с соусом томатным	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98	26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассычатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210	35	140,5	4,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4	8	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23	2	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25	83	9,9	0,57
	Итого за прием:	865	24,14	24,88	125,6	882,81	0,44	15,15	79	17,5	151,4	447		221,63	9,34
	Итого за день:		38,59	48,86	211,6	1451,32	0,8	39,36	255	22,4	609	836		292,13	16,22
	Среда 2 недели														
	Завтрак:														
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15	49	0,61	0,17
268	Котлеты из мяса говядины	90/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91	9	30,12	1,11
203	Вермшель отварная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38	8	8,4	0,84
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4	2	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25	4	9,9	0,57
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	1	79	9	2,2
	Итого за прием:	710	16,32	23,22	88,68	633,32	0,35	28,02	23,8	71,6	177,85	186		60,43	5,25
	Обед:														
75	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36	55	18,08	1,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99	5	34,4	1,7
290	Плици (бройлер- пшленок), тушеная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,83	121	56	19,63	1,31
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	106	9	21,6	1,7
342	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4	8	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23	2	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25	9	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	27,96	23,05	108,7	818,79	0,32	13,71	48,8	19	183,81	411		116,51	7,74
	Итого за день:		44,28	46,27	197,4	1452,11	0,67	41,73	72,6	90,6	361,66	598		176,94	12,99
	Четверг 2 недели														
	Завтрак:														
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253	4	40,17	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90		14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3		0	0,02

	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	565	44,47	39,86	103,8	951,98	0,4	16,37	143	6,58	382,58	406,6	114,07	3,17
	Обед:													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соевые (отуфы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
259	Жаркое по-домашнему из говядины	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,21	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:		78,2	56,69	201,1	1800,95	0,61	32,69	143	10,5	495,44	794,97	204,51	11,07
	Пятница 2 недели													
	Завтрак:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	229,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
303	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиБрованный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	762	22,87	16,79	136,6	978,89	0,24	27,03	70,8	15,2	131,54	281,92	153,25	5,24
	Обед:													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
108	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,7	152,49	407,05	98,71	12,78
	Итого за день:		55,06	50,72	254,7	1892,88	0,576	50,09	134	68,8	284,03	688,97	251,96	18,02
	Итого за весь период:		513,5	483,8	1962	15115,3	7,12	495,9	1384	386	4539,2	7514,7	2470,4	123,61
	В среднем 1 день		51,35	48,38	196,2	1511,53	0,71	49,59	138	38,6	453,92	751,47	247,04	12,361

