

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 60"



Н. Кунаева/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ
ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2023

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	6,98	28,97	218,24	137,28	51,32	164,27	1,39	31,44	0,21	0,09	4,71
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	95,6	7,78	102,41	1,15	138,03	0,04	0,23	2,22
500	Ватрушка с повидлом	53	2,89	1,16	28,65	141,48	3,32	1,57	4,35	0,28	1,59	0	0,01	0,04
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Итого за 'Завтрак'	513	15,76	16,84	83,45	563,64	242,67	62,40	274,19	2,98	171,06	0,26	0,33	12,72
	Обед													
31	Салат "Веснушка"	70	1,16	3,52	8,12	66,00	53,5	12,44	25,65	0,36	0	0,03	0,02	4,79
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	4,30	14,89	99,94	147,56	33,28	154,49	1,39	180,5	0,15	0,18	15,39
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	123,26	21,95	125,88	1,21	0	0,15	0,2	0,38
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,28	14,21	69,71	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	847	24,66	24,09	114,36	761,93	331,60	75,85	334,57	3,70	213,54	0,36	0,42	20,56
	Итого за день	1360	40,42	40,93	197,81	1325,57	574,27	138,25	608,76	6,68	384,60	0,62	0,75	33,28

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,50	5,72	32,34	208,02	94,99	37,48	103,1	0,86	61,44	0,07	0,1	7,51
109	Флан творожный	60	9,46	4,05	9,41	117,93	98,21	14,02	104,72	0,95	43,52	0,12	0,16	3,06
265	Ватрушка наливная	54	5,04	6,14	26,78	190,60	39,53	6,5	25,04	0,56	36,18	0,06	0,02	3,47
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	514	19,20	15,96	83,65	575,07	233,18	58,00	232,86	2,42	141,14	0,25	0,28	14,04
	Обед													
176	Салат Юность	60	0,54	5,96	7,85	84,30	22,29	15,58	24,43	0,42	0	0,03	0,05	3,09
39	Суп крестьянский с крупой	200	3,79	4,21	12,74	93,17	131,2	10,8	94	0,29	91,24	0,06	0,1	2,5
10	Котлета, рубленая куриная	90	15,06	9,52	13,38	167,83	126,99	17,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	758	26,69	25,65	106,49	713,77	332,82	86,78	331,44	4,19	210,72	0,36	0,43	20,35
	Итого за день	1272	45,89	41,61	190,14	1288,84	566,00	144,78	564,30	6,61	351,86	0,61	0,71	34,39

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	70	0,90	3,39	2,89	44,87	50,4	9,01	32,9	0,38	0	0,01	0,01	2,52
208	Фрикадельки "Петушок"	55	8,36	7,06	4,58	115,49	67,58	12,13	28,69	0,64	88,26	0,13	0,2	6,75
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,94	25,62	153,90	95,29	25,81	155,3	0,63	61,41	0,09	0,07	0
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,34	17,32	84,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	524	15,43	15,89	79,00	509,72	220,45	50,56	221,29	2,60	149,67	0,24	0,29	13,37
Обед														
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	75	0,96	3,64	3,09	51,08	54	9,65	35,26	0,31	0	0,01	0,02	2,7
41	Рассольник ленинградский	250	2,31	4,52	22,90	153,44	127,7	19,55	92,6	0,38	129,5	0,11	0,15	16,75
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	132,3	14,05	51,88	0,69	58,24	0,05	0,18	0,02
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	31,4	116,24	1,69	31,47	0,17	0,08	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный..	38	2,71	0,27	17,91	85,09	6,69	4,63	21,49	0,36	0	0,03	0,01	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	833	25,15	24,73	107,70	727,05	335,67	87,46	344,96	4,16	219,21	0,40	0,45	19,47
	Итого за день	1357	40,58	40,62	186,70	1236,77	556,12	138,02	566,25	6,76	368,88	0,64	0,74	32,84

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
155	Сардельки молодежные	70	8,69	5,77	2,94	108,56	209,99	32,85	194,51	1,96	109,18	0,16	0,21	10,02
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,85	5,27	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	508	18,53	16,01	78,79	534,81	221,63	55,15	229,01	2,47	140,16	0,25	0,30	13,32
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	15,91	30,81	0,5	0	0,04	0,05	2,86
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	4,56	20,01	118,82	142,9	22,4	124,15	1,29	129,5	0,18	0,19	11,21
61	Котлеты домашние	90	12,57	10,41	9,37	162,56	168,48	12,64	73,09	1	52,2	0,07	0,16	1,04
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	21,50	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	30,98	0,04	0,03	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	797	24,80	25,71	100,53	765,94	343,06	87,11	338,45	4,17	212,68	0,37	0,44	20,86
	Итого за день	1305	43,33	41,72	179,32	1300,75	564,69	142,26	567,46	6,64	352,84	0,62	0,74	34,18

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	4,51	6,82	27,98	211,36	90,71	30,22	124,91	1,27	81,44	0,15	0,06	7,51
60	Запеканка из творога	70	10,41	5,59	10,03	147,82	84,19	18,34	87,56	0,73	59,39	0,04	0,18	6,34
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,86	3,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15
249	Сдоба обыкновенная	36	2,87	1,93	20,03	108,39	6,24	4,07	23,37	0,33	4,27	0,04	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	521	18,85	17,64	81,32	572,75	226,72	57,63	268,03	2,43	151,27	0,24	0,31	14,00
	Обед													
268	Салат "Сезонный"	60	0,66	3,99	5,85	50,59	17,67	7,37	19,2	0,32	0	0,02	0,02	5,63
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	200/10	5,84	3,12	27,85	141,02	133,22	19,82	72,04	0,95	91,92	0,07	0,08	7,2
231	Битки Удмуртские	90	13,34	11,13	7,63	195,85	128,33	15,87	150,7	0,77	82,49	0,12	0,19	1,56
87	Пюре картофельное	165	3,57	5,95	26,20	171,09	44,5	35,91	105,2	1,31	39,02	0,18	0,14	6,53
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,28	14,21	69,71	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	777	26,92	24,66	108,05	736,71	330,48	87,15	374,63	4,09	213,43	0,42	0,44	20,92
	Итого за день	1298	45,77	42,30	189,37	1309,46	557,20	144,78	642,66	6,52	364,70	0,66	0,75	34,92

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	185	6,21	6,45	26,80	201,85	126,98	51,36	161,2	1,53	29,08	0,2	0,08	4,36
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	85,6	7,78	102,41	1,15	138,03	0,04	0,23	2,22
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	75	0,93	0,54	13,94	55,89	9,7	1,57	6,46	0,02	0	0,01	0,01	5,7
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,25	12,43	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	548	15,57	15,98	69,45	484,87	222,73	60,71	270,07	2,75	167,11	0,25	0,32	12,28
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	5,79	54,18	24,02	9,67	27,69	0,33	0	0,03	0,05	2,59
450	Суп из овощей	200	1,55	3,09	18,94	78,55	106,24	15,97	52,81	0,38	75,16	0,09	0,1	6,32
105	Котлета куриная "Нежная"	90	15,79	13,20	20,20	228,90	130,04	21,07	55,55	1,71	61,82	0,12	0,21	8,26
69	Соус томатный	50	0,76	2,51	4,02	41,96	4,4	7,39	13,49	0,31	17,7	0,01	0,01	3,5
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	21,49	153,90	65,29	15,81	153,3	0,63	61,41	0,08	0,05	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	807	25,58	26,91	103,90	707,43	336,60	78,09	330,33	4,09	216,09	0,36	0,43	20,67
	Итого за день	1355	41,15	42,89	173,35	1192,30	559,33	138,80	600,40	6,84	383,20	0,61	0,75	32,95

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
170	Маринад овощной с томатом	75	1,12	6,80	8,30	95,83	17,77	19,88	38,51	0,62	0	0,05	0,06	3,57
156	Шницель любительский	50	8,00	5,59	6,93	75,83	197,95	12,68	104,97	1,29	0	0,14	0,21	3,11
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	21,50	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	146,54	0,04	0,03	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,40	19,98	98,04	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	520	16,16	17,66	81,38	586,17	227,02	60,54	226,39	2,61	146,54	0,24	0,30	12,43
	Обед													
572	Салат из свеклы отварной	60	0,80	4,92	5,86	57,28	28,56	7,48	21,39	0,53	0	0,01	0,06	2,28
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	5,27	15,93	122,71	164	13,5	117,5	0,36	114,05	0,07	0,01	3,12
180	Котлета "Бриз"	90	13,98	9,11	8,68	159,11	85,89	16,77	83,91	1,03	56,72	0,1	0,2	0,91
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,93
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23	11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	821	26,50	26,04	100,83	706,14	338,28	85,75	365,02	4,15	212,16	0,40	0,43	18,99
	Итого за день	1341	42,66	43,70	182,21	1292,31	562,30	146,29	591,41	6,76	362,70	0,64	0,73	31,42

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	10,83	2,25	176,57	209,11	46,99	218,31	1,63	112,35	0,23	0,28	7,86
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
	Огурец свежий	15	0,11	0,01	0,48	2,19	10,04	1,83	5,48	0,1	0	0	0	2,6
	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,27	13,77	67,54	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
	Итого за 'Завтрак'	506	16,41	16,28	83,67	578,88	226,96	52,43	229,19	2,69	143,33	0,24	0,30	14,56
	Обед													
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3,00	5,97	53,02	44,77	8,44	18,23	0,34	0	0,01	0,03	7,88
39	Рассольник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	127,36	24,55	159,35	0,93	129,5	0,12	0,17	11,25
37	Котлета "Волна"	90	12,81	9,83	13,13	190,09	152,02	27,97	121,1	1,71	52	0,17	0,16	0,22
75	Соус сметанный с томатом	25	0,56	2,42	2,63	31,43	5,28	11,15	16,75	0,22	0	0,04	0,04	1,65
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	822	25,38	25,21	109,51	755,49	336,67	80,29	343,92	3,94	212,48	0,37	0,42	21,00
	Итого за день	1328	41,79	41,49	193,18	1334,37	563,63	132,72	573,11	6,63	355,81	0,61	0,72	35,56

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,50	5,72	32,24	208,02	94,99	37,48	102,1	0,82	61,44	0,11	0,1	7,51
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	95,6	7,78	102,41	1,15	95,03	0,08	0,23	2,22
265	Ватрушка наливная	42	4,67	4,77	22,00	148,24	30,74	5,06	19,48	0,42	18,14	0,05	0,01	2,7
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		502	15,40	19,18	75,36	539,73	221,93	50,32	223,99	2,45	174,61	0,24	0,34	12,43
Обед														
157	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,95	2,31	6,03	46,50	29,85	12,48	29,74	0,38	0	0,05	0,06	3,95
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	9,89
179	Котлетка "Донская"	90	12,87	10,17	9,40	162,49	137,14	16,3	131,26	0,43	82,58	0,1	0,16	1,08
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,34	17,32	84,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
Итого за 'Обед'		839	26,08	26,61	104,96	713,97	333,72	85,17	370,82	3,99	211,50	0,42	0,42	20,67
Итого за день		1341	41,48	45,79	180,32	1253,70	555,65	135,49	594,81	6,44	386,11	0,66	0,76	33,10

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшенная молочная	150/10	6,45	13,29	24,72	292,37	150,94	42,37	164,64	0,67	149,4	0,21	0,19	2,37
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	1,24	0,72	18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	7,6
417	Ватрушка с творогом	64	8,11	2,56	19,07	131,88	61,2	5,7	48,02	0,21	2,84	0,01	0,06	0,02
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	5
	Итого за 'Завтрак'	524	16,31	16,74	82,64	577,01	230,76	56,60	222,75	2,93	152,24	0,25	0,28	14,99
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	5,79	54,18	24,02	9,67	27,69	0,33	0	0,03	0,05	2,59
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	114,12	7,72	36,48	0,51	82	0,04	0,06	1,5
5	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	95	12,09	8,07	10,58	167,80	143,36	20,7	173,95	0,73	90,07	0,07	0,16	0,24
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,93
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,34	17,32	84,97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	851,5	26,87	25,56	108,34	753,87	340,58	86,27	380,56	3,76	213,46	0,37	0,43	20,08
	Итого за день	1375,50	43,18	42,30	190,98	1330,88	571,34	142,87	603,31	6,69	365,70	0,62	0,71	35,07