

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный	100	27,50	3,10	0,20	8,38	47,72
	Пюре картофельное	180	19,40	4,08	6,24	26,50	178,48
	Рыба, туш. в томате с овощами	160	42,67	15,3	12,9	7,9	208,9
	Кисель из сока натурального	200	6,65	0,67	0	16,69	69,44
	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,56	0,32	19,68	91,84
	Хлеб ржаной	35	4,07	1,92	0,35	16,48	76,75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>715</b>	<b>104,69</b>	<b>27,63</b>	<b>20,01</b>	<b>95,63</b>	<b>673,13</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей	100	11,57	0,63	6,5	4,25	78,02
	Суп макар. изд. и картофелем	250	8,25	2,88	4,37	20	130,85
	Фрикадельки из гов. с соусом	130	72,14	12,7	13,6	13,4	226,80
	Каша вязкая пшеничная	180	8,33	5,15	5,50	28,80	185,30
	Компот из сухофруктов	200	5,90	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,80
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>945</b>	<b>115,77</b>	<b>25</b>	<b>24,95</b>	<b>118,47</b>	<b>798,43</b>
<b>Полдник</b>	Фрукты свежие по сезону	120	16,54	0,50	0,10	13,60	57,30
	Кондитерское изделие	40	7,70	2,70	7,36	23,70	171,84
	Кофейный напиток с молоком	200	14,13	3	2,5	15	94,50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>42,99</b>	<b>6,20</b>	<b>9,96</b>	<b>52,30</b>	<b>323,64</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2020</b>	<b>263,45</b>	<b>61,81</b>	<b>60,69</b>	<b>278,26</b>	<b>1906,49</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из овощей	100	12,77	0,63	5,50	4,25	69,02
	Плов из птицы	250	47,02	14,20	21,30	37,55	398,7
	Чай с лимоном	200	4,28	0,1	0	10,2	41,2
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>73,07</b>	<b>19,78</b>	<b>27,50</b>	<b>90,73</b>	<b>689,54</b>
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из овощей	100	12,25	0,8	0,1	2,5	14,10
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	255	15,46	3,20	5,6	16	127,2
	Печень в молочном соусе	150	59,06	8,7	14,2	8,3	195,8
	Макаронные изделия отварные	200	17,55	8,00	6,80	43,30	266,40
	Сок фруктовый	200	11,34	1,5	0,00	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	60	6,60	3,84	0,48	29,50	137,68
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>995</b>	<b>125,76</b>	<b>27,69</b>	<b>27,48</b>	<b>136,53</b>	<b>904,20</b>
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя с маслом	80/10	23,30	2,58	10,44	32,00	232,28
	Компот из сухого шиповника	200	5,55	0,24	0,10	13,34	55,22
	Фрукты свежие по сезону	100	16,20	0,9	0,10	10,13	45,02
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>28,85</b>	<b>3,72</b>	<b>10,64</b>	<b>55,47</b>	<b>332,52</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2015</b>	<b>227,68</b>	<b>51,19</b>	<b>65,62</b>	<b>282,73</b>	<b>1926,26</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты по сезону	120	16,54	0,50	0,10	13,60	57,3
	Пудинг из творога	180	84,22	16,52	12,54	39,20	335,74
	Молоко сгущенное	30	8,51	1,5	2,6	12,8	80,6
	Кисломолочный продукт	200	27,25	5,6	5	15	127,4
	Хлеб пшеничный	35	3,84	2,24	0,28	17,22	80,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>140,36</b>	<b>26,36</b>	<b>20,52</b>	<b>97,82</b>	<b>681,40</b>
<b>ОБЕД</b>	Нарезка из овощей	100	10,30	0,83	0,16	2,83	16,08
	Суп картоф.с бобовыми	250	9,00	5,45	4,25	19,82	139,33
	Жаркое по-домашнему	280	52,90	21,45	28,1	28,8	453,9
	Компот из сухофруктов	200	5,90	1,50	0,00	22,80	97,20
	Хлеб пшеничный	60	6,60	3,84	0,48	29,50	137,68
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
							0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>88,78</b>	<b>34,99</b>	<b>33,34</b>	<b>120,23</b>	<b>920,94</b>
<b>Полдник</b>	Макароны с сыром	150	27,63	6,90	6,00	32,40	211,20
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,00	9,84	45,92
	Чай с сахаром	200	2,47	0	0,24	14,76	68,88
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>33,40</b>	<b>8,82</b>	<b>6,24</b>	<b>62,16</b>	<b>340,08</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1870</b>	<b>262,54</b>	<b>70,17</b>	<b>60,1</b>	<b>280,21</b>	<b>1942,42</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Маковецкая

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Нарезка из овощей	70	8,58	0,56	0,07	1,75	9,87
	Каша гречневая вязкая	180	14,28	5,60	6,20	30,20	199
	Гуляш из говядины	100	80,79	14	15,2	5,7	215,6
	Компот из сухого шиповника	200	5,55	0,24	0,1	13,34	55,22
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,60	114,8
	Хлеб ржаной	35	4,07	1,92	0,35	16,48	76,75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>118,77</b>	<b>25,52</b>	<b>22,32</b>	<b>92,07</b>	<b>671,24</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	250	18,45	5,9	4,9	18,7	142,5
	Котлеты из птицы	100	44,50	14	17,9	11,2	261,9
	Капуста тушеная	180	18,63	3,2	9,4	16,1	161,8
	Чай с лимоном	200	4,28	0,00	0,00	15,70	62,8
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
	Кондитерское изделие	30	9,24	0,59	4,59	20,02	123,75
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>104,68</b>	<b>28,81</b>	<b>37,54</b>	<b>122,8</b>	<b>944,30</b>
<b>Полдник</b>	Каша рисовая с изюмом	130	18,20	3,25	3,51	27,50	154,59
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Кисломолочный продукт	200	20,55	5,7	5	8	99,8
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>42,05</b>	<b>10,87</b>	<b>8,75</b>	<b>50,26</b>	<b>323,27</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1840</b>	<b>265,50</b>	<b>65,2</b>	<b>68,61</b>	<b>265,13</b>	<b>1938,81</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Макаровская



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из капусты	80	4,86	1,31	4,07	3,71	56,71
	Омлет натуральный	140	33,44	12,10	15,70	2,70	200,5
	Сок фруктовый	200	11,34	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	40	4,40	2,56	0,32	19,68	91,84
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
	Фрукты по сезону	100	16,20	0,9	0,5	10,23	49,02
	Кондитерское изделие	25	7,70	1,7	4,6	14,8	107,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>82,02</b>	<b>21,96</b>	<b>25,57</b>	<b>90,39</b>	<b>679,53</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей	100	12,78	0,63	5,5	4,25	69,02
	Суп овощной	255	16,44	4,95	1,4	19,02	104,8
	Пюре картофельное	180	19,40	4,08	6,24	26,5	178,48
	Поджарка из рыбы	100	43,20	18,80	16,50	9,00	259,7
	Компот из свежих фруктов	200	8,98	0,2	0,2	20,9	86,2
	Хлеб пшеничный	60	6,60	3,84	0,48	29,50	137,68
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>111,48</b>	<b>34,42</b>	<b>30,67</b>	<b>125,65</b>	<b>916,31</b>
<b>Полдник</b>	Суфле творожное	150	64,57	21,10	9,10	23,20	259,10
	Чай с сахаром	200	2,47	0,00	0,00	15,00	60,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>67,04</b>	<b>21,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>319,10</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1900</b>	<b>260,54</b>	<b>77,48</b>	<b>65,34</b>	<b>254,24</b>	<b>1914,94</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Макавецкая



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Ст-ть блюда	Пищевые			Энер. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая ПП	80	10,93	1,36	4,20	7,12	71,72
	Макаронные изделия отварные	180	15,80	7,20	6,10	39,00	239,7
	Печень по-строгановски	100	41,80	8,53	10,8	6,29	156,48
	Кофейный напиток с молоком	200	14,13	5	4,5	16	124,5
	Хлеб пшеничный	35	3,84	2,24	0,28	17,22	80,36
							0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>86,50</b>	<b>24,33</b>	<b>25,88</b>	<b>85,63</b>	<b>672,76</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картоф.и сметаной	250	9,72	2,8	6,1	17,5	136,1
	Запеканка овощная	180	48,92	2,24	12,9	26,2	229,86
	Тефтели из свинины и риса	100	42,83	9,7	15,6	9	215,2
	Кисель из сока натурального	200	6,65	1,00	0,00	25,40	105,6
	Хлеб пшеничный	60	6,60	3,84	,48	29,5	137,68
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
							0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>118,80</b>	<b>21,5</b>	<b>35,43</b>	<b>124,08</b>	<b>901,19</b>
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	150	36,90	7,07	9,60	25,90	218,28
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	27,25	5,80	5,00	10,00	108,20
							0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>64,15</b>	<b>12,87</b>	<b>14,6</b>	<b>35,9</b>	<b>326,48</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1770</b>	<b>269,45</b>	<b>58,7</b>	<b>75,91</b>	<b>245,61</b>	<b>1900,43</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Маковецкая



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из капусты	80	14,26	1,28	4,06	3,70	56,46
	Птица, тушен.в соусе с овощами	280	71,06	14,80	15,70	32,50	330,5
	Чай черный с сахаром	200	2,47	0,4	0,1	10,06	42,74
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
	Кондитерское изделие	25	7,70	1,7	4,6	14,8	107,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>102,29</b>	<b>21,75</b>	<b>25,00</b>	<b>89,95</b>	<b>671,80</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский"	255	15,40	2,4	4,3	17,2	117,1
	Икра свекольная	100	8,20	2,7	7,2	7,2	104,4
	Макаронны с сыром	180	37,17	7,2	7,1	37,3	241,9
	Шницель из говядины	100	76,93	13,70	14,00	15,40	242,4
	Компот из сухофруктов	200	5,9	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,92	0,24	14,76	68,88
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>150,40</b>	<b>31,07</b>	<b>33,14</b>	<b>128,79</b>	<b>937,7</b>
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	80	16,20	3,10	2,50	33,20	167,70
	Сок фруктовый	200	11,34	1,50	0,00	22,80	97,20
	Фрукты по сезону	100	16,20	0,6	0,3	10,48	47,02
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>43,74</b>	<b>5,2</b>	<b>2,8</b>	<b>66,48</b>	<b>311,92</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1920</b>	<b>296,43</b>	<b>58,02</b>	<b>60,94</b>	<b>285,22</b>	<b>1921,42</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИП Максвецкая

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Янтарная" мол. с пшеном и яблоком	200	30,68	8,30	11,40	37,20	284,6
	Какао с молоком	200	9,37	4,76	3,96	17,10	123,08
	Булочка домашняя	100	17,80	3,1	2,8	39,9	197,2
	Фрукты по сезону	100	16,20	0,6	0,3	10,48	47,02
	Хлеб пшеничный	20	2,20	1,28	0,16	9,84	45,92
							0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>76,25</b>	<b>18,04</b>	<b>18,62</b>	<b>114,52</b>	<b>697,82</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей	100	12,78	0,63	5,5	4,25	69,02
	Суп овощной	255	16,44	4,95	1,4	19,02	108,48
	Плов из свинины	280	75,70	14	25,9	54,8	508,3
	Чай с лимоном	200	4,28	0,00	0,00	15,70	62,8
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
	Хлеб ржаной	30	3,50	1,65	0,3	14,13	65,82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>118,20</b>	<b>24,43</b>	<b>33,50</b>	<b>132,50</b>	<b>929,22</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	120	28,65	11,80	13,60	2,40	179,20
	Хлеб ржаной	30	3,5	1,65	0,30	14,13	65,82
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	14,53	4,8	5	8	96,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>46,68</b>	<b>18,25</b>	<b>18,90</b>	<b>24,53</b>	<b>341,22</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1885</b>	<b>241,13</b>	<b>60,72</b>	<b>71,02</b>	<b>271,55</b>	<b>1968,26</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

И.И. Маковецкая

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Нарезка из овощей	70	8,58	0,56	0,07	1,75	9,87
	Рагу из овощей	180	11,78	2,10	8,20	18,00	154,2
	Котлеты из птицы	100	44,50	14	17,9	11,2	261,9
	Сок фруктовый	200	11,34	1,5	0	22,8	97,2
	Хлеб пшеничный	45	4,93	2,88	0,36	22,14	103,32
	Хлеб ржаной	20	2,33	1,1	0,2	9,42	43,88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>83,46</b>	<b>22,14</b>	<b>26,73</b>	<b>85,31</b>	<b>670,37</b>
<b>ОБЕД</b>	Фрукты по сезону	120	16,54	0,5	0,1	13,6	57,3
	Нарезка из овощей	100	10,30	0,83	0,16	2,83	16,08
	Борщ с капустой и картоф.	255	15,46	3,2	5,6	16	127,2
	Каша вязкая ячневая	180	7,32	4,60	4,80	29,30	178,8
	Биточек из свин.с соусом	130	47,25	13,3	16,6	9,9	242,2
	Компот из сухого шиповника	200	5,55	0,24	0,1	13,34	55,22
	Хлеб пшеничный	60	6,60	3,84	0,48	29,50	137,68
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>113,10</b>	<b>28,43</b>	<b>28,19</b>	<b>130,95</b>	<b>891,23</b>
<b>Полдник</b>	Каша рисовая молочная	180	24,84	7,08	4,80	32,70	202,32
	Хлеб ржаной	35	4,07	1,92	0,35	16,48	76,75
	Чай черный с сахаром	200	2,47	0,4	0,1	10,06	42,74
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>31,38</b>	<b>9,40</b>	<b>5,25</b>	<b>59,24</b>	<b>321,81</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2110</b>	<b>227,94</b>	<b>50,86</b>	<b>49,88</b>	<b>239,49</b>	<b>1883,41</b>

"Согласовано"

Директор \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

ИТГ Маковецкая

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов общеобразовательных учреждений Муниципального образования Новокубанского района, возрастной категории: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Ст-ть блюда	Пищевые вещества			Энер-цен-ть
				Бел ки	Жи ры	Угле воды	
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты по сезону	100	16,20	0,90	0,10	10,13	45,02
	Нарезка из овощей	80	8,24	0,66	0,13	2,27	12,89
	Каша гречневая вязкая	200	15,80	6,4	7	35,8	231,8
	Мясо (говядина) тушеное	120	82,61	13,9	21,9	3,3	265,9
	Чай с лимоном 200/15/7	200	4,28	0	0	15,70	62,8
	Хлеб пшеничный	50	5,50	3,2	0,4	24,6	114,8
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750</b>	<b>132,63</b>	<b>25,06</b>	<b>29,53</b>	<b>76,10</b>	<b>670,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из овощей	100	11,57	0,63	6,5	4,25	78,02
	Суп картофельный с бобовыми	250	9	5,45	4,25	19,82	139,33
	Пюре картофельное	180	19,40	4,08	6,24	26,5	178,48
	Рыба (запеченая) под маринадом	100/30	49,52	13,50	12,20	8,90	199,4
	Компот из сухофруктов	200	5,90	0,92	0,2	31,1	129,88
	Хлеб пшеничный	45	4,93	2,88	0,36	22,14	103,32
	Хлеб ржаной	35	4,08	1,92	0,35	16,48	76,75
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>104,4</b>	<b>29,38</b>	<b>30,10</b>	<b>129,19</b>	<b>905,18</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	150	76,47	21,20	13,50	24,50	304,30
	Чай черный с сахаром	200	2,47	0,4	0,1	10,06	42,74
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>78,94</b>	<b>21,6</b>	<b>13,6</b>	<b>34,56</b>	<b>347,04</b>
<b>Всего за день</b>		<b>2040</b>	<b>315,97</b>	<b>76,04</b>	<b>73,23</b>	<b>239,9</b>	<b>1922,63</b>