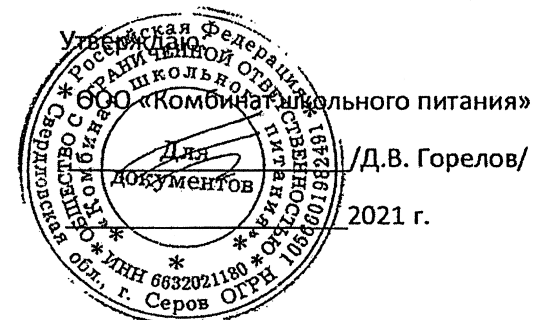
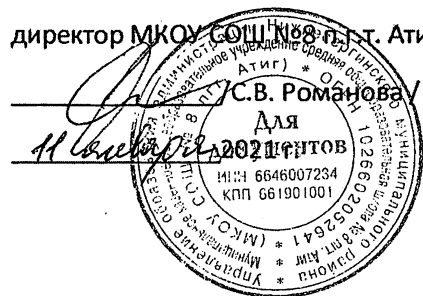


Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №8 ДОВЗ 7-11 лет

СанПиН 2.4.5.2409-08

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	104,7	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			12,20	2,52	22,63	2,96	71,95	550,39	116,8	59,7	204,8	2,09	101,6	130,3	1,11	0,18

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	21,49	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	25,35	24,39	14,40	1,52	19,81	313,85	213,5	31,16	276,9	0,77	84,08	96,3	1,13	0,06
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			34,22	26,63	19,72	2,89	90,89	695,28	348	80,67	434,4	5,21	106,4	289,42	1,91	0,23
Итого за день			46,43	29,15	42,35	5,85	162,84	1245,67	464,8	140,4	639,2	7,29	208	419,72	3,01	0,41

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	180,932	115	38,3	130	0,9	24,2	45,16	0,2	0,07
25/12	Шаньга наливная	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,102	14,6	6,49	45,9	0,6	16,9	29,43	0,85	0,05
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			17,04	7,14	12,39	2	89,43	547,25	253	67,5	291	2,5	61,1	96,79	1,33	0,19

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,9185	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,914	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,7	0,99	0,08
4/9	Плов из мяса кур	220	19,24	15,82	15,62	2,29	38,01	377,307	24,6	37	175	1,8	33,8	355,2	1,87	0,07
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			32,12	19,77	25,79	8,47	106,62	813,67	247	105	399	5	65,3	690,9	5,91	0,22
Итого за день			49,16	26,91	38,18	10,47	196,04	1360,92	500	172	690	7,5	126	787,7	7,24	0,41

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,839	102	13,1	98,4	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			14,76	2,83	21,47	1,53	81,71	593,48	116	23,1	137	1,8	105	136,6	1,55	0,1

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	5,49	59,0098	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,5	29,1	70,7	1,7	0	201,8	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	94,8184	52,8	39,2	182	0,7	24,4	25,34	0,24	0,08
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,51	11,92	14,2	9,19	97,01	644,6	151	138	422	7,4	43,2	1356	4,69	0,47
Итого за день			41,27	14,75	35,67	10,72	178,71	1238,09	267	161	559	9,2	148	1493	6,24	0,57

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,105	116	27,3	184	0,7	19,2	35,6	0,64	0,1
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	184	10,1	110	0,1	38,6	43,79	0,07	0,01
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
-	Фрукты	125	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Завтрак '			16,87	7,19	11,28	1,65	85,02	526,95	323	55,8	337	3,9	57,8	84,59	1,19	0,17

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,895	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13
12/8	Гуляш из мяса говядины	50/50	10,8	10,28	11,37	0,06	3,41	160,17	10,8	14,2	114	1,6	12,2	16,2	0,34	0,03
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			22,97	10,41	23,75	9,78	79,19	645,95	77,4	125	333	6,2	30,8	284,4	4,63	0,3
Итого за день			39,85	17,6	35,04	11,42	164,21	1172,9	401	181	670	10	88,7	369	5,83	0,47

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	116	27,1	124	0,5	24,2	45,27	0,14	0,07
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,154	59,8	11,1	93,5	0,6	24	42,5	2,69	0,05
	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			17,53	9,13	15,1	6,29	76,41	521,48	185	48,2	250	2	48,2	88,07	3,12	0,16

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	0,91	0	3,68	3,68	6,16	63,7381	9,87	13,3	29	0,4	0	338,2	1,7	0,04
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06
274	Зразы рубленые из куры	100	12	10,12	18,75	10,59	11,66	268,151	38,3	19,8	128	1,6	32,7	56,62	5,07	0,06
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,9828	0,07	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			24,3	10,25	28,41	17,67	91,66	744,66	101	67,5	269	4,2	45,3	660,5	8,93	0,24
Итого за день			41,83	19,38	43,51	23,96	168,06	1266,15	286	116	519	6,2	93,5	748,5	12,1	0,4

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,6	31,1	126	0,6	35	39	0,23	0,06
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	184	10,1	110	0,1	38,6	43,79	0,07	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0
	Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			15,73	7,01	11,96	1,16	83,58	516,57	289	51,2	269	1,5	73,6	83,09	0,59	0,1

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,8897	56,5	18,9	61,7	0,6	22	271,6	0,22	0,06
40/2	Гренки (сухарики)	40	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,6105	6,34	4,38	20,4	0,3	0	0	0,4	0,03
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,939	30,6	17,8	113	1,2	3,6	4,95	1,11	0,33
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			27,35	10,59	31,33	6,86	134,72	960,24	167	113	377	4,7	45,6	405,8	5,04	0,54
Итого за день			43,08	17,6	43,29	8,02	218,3	1476,81	455	164	646	6,2	119	488,9	5,63	0,64

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,262	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,767	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			15,93	5,42	25,16	2,63	89,02	656,02	221	75,2	284	2,8	114	153,6	0,66	0,21

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	14,11	1,29	5,35	0,05	4,94	124,701	48,8	6,06	38,5	0,1	9	16,65	0,08	0,01
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,3	13,8	2,8	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,07	1,42	11,85	3,97	93,75	607,36	122	51,7	164	5,1	21,6	288,5	2,5	0,19
Итого за день			41,99	6,84	37,01	6,6	182,76	1263,38	342	127	448	7,9	135	442,2	3,16	0,41

8 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,342	93,7	14,9	87,9	0,4	19,2	35,6	0,52	0,06
11/12	Булочка Российская	65	4,93	0,68	4,48	0,49	36,27	207,337	16,5	6,42	40,6	0,5	19,3	35,43	0,65	0,05
	Йогурт стакан	1шт	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			13,62	3,03	10,02	1,27	95,18	534,33	117	30,7	160	1,7	38,5	71,23	1,45	0,14

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,5	29,1	70,7	1,7	0	201,8	1,95	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,35	11,37	1,8	0,11	7,19	94,8184	52,8	39,2	182	0,7	24,4	25,34	0,24	0,08
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	0,18	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			26,51	11,92	14,2	9,19	97,01	644,6	151	138	422	7,4	43,2	1356	4,69	0,47
Итого за день			40,13	14,95	24,23	10,46	192,19	1178,93	268	169	582	9,1	81,7	1428	6,14	0,62

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,6	31,1	126	0,6	35	39	0,23	0,06
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,65	24,8	8,27	43,2	0,8	6,06	11,76	2,78	0,05
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
-	Фрукты	125	0,4	0	0,4	0,4	9,8	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Завтрак '			13,75	2,93	12,78	6,82	110,1	626,52	144	57,8	212	4,4	41,1	55,96	3,49	0,17

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	4,1	53,9185	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,145	25	19,8	47,8	0,8	3,6	169,3	1,91	0,06
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,116	81,9	30,5	61	1,1	0	305,1	1,62	0,05
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,826	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	18	24,4	0,6	0	104,9	0,99	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			25	12,24	22,58	13,22	84,03	664,94	200	106	309	5,3	44,5	633,7	7,69	0,24
Итого за день			38,75	15,16	35,36	20,04	194,12	1291,47	344	164	521	9,7	85,6	689,6	11,2	0,41

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	116	27,1	124	0,5	24,2	45,27	0,14	0,07
1/13	Бутерброд с маслом	25/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0	80	90	0,2	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак '			13,87	6	24,93	1,29	74,99	586,18	244	49,8	245	1,5	124	157,5	0,62	0,14

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32	16,9	37,7	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	185,879	76,6	9,84	73,8	0,7	18,5	34,73	0,8	0,04
274	Зразы рубленые из свинины	100	12	10,12	18,75	10,59	11,66	268,151	38,3	19,8	128	1,6	32,7	56,62	5,07	0,06
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,022	0,26	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	125	0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,3	13,8	2,8	0	6,25	0,25	0,04
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05
Итого за 'Обед '			25,57	12,22	28,74	16,48	98,31	780,03	176	69,5	293	6,7	54,8	266,3	8,39	0,22
Итого за день			39,44	18,22	53,67	17,77	173,31	1366,21	420	119	538	8,2	179	423,8	9,01	0,37

C,мг

0,42
0
0
0
0
0
0,42

4,85
0
0,35
0,15
0,7
12,5
0
0
18,55
18,97

0,53
0
0,52
0
0
1,05

1,16
4,9
1,16
0,29
0,11
0
0
7,62
8,67

0,03
0
0,78
0
0
0,81

2,7
4,52
5,45
0,57
3,6
0
0
16,9
17,7

0,42
0,13
0
0
0
10
10,5

22,6
5,76
0
0,32
0
0
0
28,7
39,3

0,53
0,78
0,12
0
0
0

1,43

2,06
10,8
0
1,87
0
0
0

14,8

16,2

0,39
0,13
0,78
0
0
0
1,3

22,6
5,52
0
0
0,06
0,29
0
0
28,5
29,8

0,42
0,52
0
0
0
0,94

10,8
0
0,08
0
12,5
0
0
23,4
24,4

0,42
0,03
0
0
0
0
0,44

5,88
4,52
5,45
0,57
3,6
0
0
16,9
17,3

0,39
0
0,42
0
0
10
10,8

1,16
8,4
31,3
0,3
0,29
0
0
41,5
52,3

0,53
0
0,52
0
0
1,05

8,64
0,02
1,87
0
12,5
0
0
23
24,1