

Утверждаю:

Директор МБОУ «Сузгарьевская СОШ»

 /Кудашов В.Е./



МЕНЮ

**Примерное десятидневное меню и основные показатели
пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для
горячего питания учащихся 7-10 лет**

МБОУ «Сузгарьевская СОШ»

**Рузаевского муниципального района Республики Мордовия
(2022-2023 учебный год, осенне-зимний период, I-IV четверть)**

(При составлении меню использовался Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 544 с.)

1-я неделя.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ	№ рецептур	Минер. Вещества (мг)								Витамины (мг)				
		белки	жиры	углевод	(ккал.)			Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е					
1	порции	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
2	и																			
Завтрак																				
1	Макаронные изделия, запечённые с сыром	180/10	9,63	10,14	41,37	280,7	450	145,60	0,00	0,00	1,12	0,14	0,12	0,00	0,00					
2	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00					
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,00					
4	Яблоко (по штучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00					
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40					
Итого за завтрак			15,91	21,78	90,65	605,29		285,5	40,1	179,9	4,21	0,24	11,42	59,01	0,40					
Обед																				
1	Салат из свёклы отварной с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0,00					
2	Суп картофельный с	200	1,584	2,192	11,664	72,6	101	18,44	20,00	50,04	0,7	0,0	6,60	0,00	0,00					

1-я неделя.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептур ы	Минер. Вещества (мг)							Витамины (мг)				
		белки	жиры	углевод ы				Са	Мg	P	Fe	B1	C	A	E				
1	порции	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
2	и																		
Завтрак																			
1	200	9,6	13,7	39,2	321	171	21,33	86,60	0,00	2,90	0,24	0,00	0,04	0,00					
Каша пшеничная молочная с маслом																			
2	10	2,32	2,95		36,4	15	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	0,00					
Сыр порционный																			
3	200	1,4	2	22,4	116	951	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00					
Кофейный напиток с молоком																			
4	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40					
Хлеб пшеничный																			
Итого за завтрак																			
		15,6	18,92	75,46	539,7		150,23	123,2	107,1	3,33	0,29	0,07	26,12	0,40					
Обед																			
1	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0,00					
Салат из свежих помидоров и огурцов																			

2	Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	200	7,29	5,7	16,99	148,5	104	25,52	32,01	103,9 7	1,2 9	0,1 2	9,87	3,96	0,00
3	Плов из птицы	200	23,12 7	21,83 1	39,85	432,847	291	45,10	47,50	199,3 0	2,1 9	0,0 6	1,01	48,0 0	0,00
4	Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	6,40	0,00	3,60	0,1 8	0,0 1	1,08	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,3 3	0,0 3	0,00	0,00	0,40
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,9 3	0,0 5	0,00	0,00	0,36
	Итого за обед		35,86 7	32,75 1	112,04	873,367		102,0 3	147,1 7	347,2 4	5,3 6	0,3 0	22,0 2	51,9 6	0,76
	Полдник														
1	Булочка	100	6,26	2,4	41,96	206,96		86,00	94,00	24,00	2,9 0	0,0 0	0,00	6,00	11,0 0
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,0 4	0,0 0	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник		6,46	2,45	55,96	234,96									
	Итого за день		57,92 7	54,12 1	243,46	1648,02 7		92,00	94,00	24,00	2,9 4	0,0 0	0,00	6,00	11,0 0

1 -я неделя.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептур	Минер. Вещества (мг)								Витамины (мг)				
		белки	жиры	углевод	ы			Са	Mg	P	Fe	В1	C	A	E					
2	порции и	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																				
Запеканка из творога с маслом	200/10	34,4	32,8	32,6	564	223	251,5 5	48,92	344,9 1	0,8 4	0,0 9	0,74	0,53	0,0	0,0					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,0 4	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,0					
Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		0,50	2,50	9,90	7,8 0	1,3 0	0,00	0,00	0,00	0,0					
Итого за завтрак		35,8	33,9	74,1	692,05		258,0 5	51,42	354,8 1	8,6 8	1,3 9	0,74	0,53	0,0	0,0					
Обед																				
Помидор свежий в нарезке	60	1,2	0,48	2,76	25,2	71	14,00	20,00	26,00	0,9 0	0,0 6	25,0 0	0,02	0,0	0,0					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,66	88	34,66	17,80	38,10	0,6 4	0,0 5	14,7 7	0,00	0,0	0,0					
Жаркое по-домашнему	200	20,49 7	22,64 9	23,424	378,14	259	25,90	54,75	280,8 0	3,3 5	0,1 7	7,47	20,0 0	0,0	0,0					
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12,00	0,00	2,40	0,8 0	0,0 2	0,00	0,00	0,00	0,0					

Печенье	20	1,5	2,35	15	83,4		11,60	36,00	8,00	0,8	0,0	0,00	4,40	1,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,3	0,0	0,00	0,00	0,4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,9	0,0	0,00	0,00	0,3
Итого за обед		29,44	30,97	97,292	804,9		111,9	186,4	374,9	7,7	0,4	47,2	24,4	2,1
Полдник														
Ватрушка с творогом	50	7,6	5,52	27,36	207,07		6,10	12,70	2,90	4,4	3,3	0,10	10,0	6,7
Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0
Итого за полдник		7,8	5,57	41,36	235,07									
Итого за день		73,04	70,44	212,752	1732,0		12,10	12,70	2,90	4,4	3,3	0,10	10,0	6,7

1-я неделя.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)					Витамины (мг)				
		белки	жиры	углево-ды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1 Омлет натуральный с маслом.	140/5	13,35	20,73	2,48	250,65	210	107,30	18,40	245,00	2,76	0,09	0,23	320,30	0,00			
2 Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0,00			
3 Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00			
4 Яблоко (поштучно)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	338	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00			
5 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40			
Итого за завтрак		17,31	30,45	43,77	522,54		159,2	51,5	379,9	5,29	0,17	10,23	379,38	0,40			
Обед																	
1 Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50	24,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00	0,00			
2 Суп картофельный с горохом.	200	5,05	5,441	15,384	131,01	102	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0,00			

3	Тертая мякоть в томатном соусе	90/30	15,537	22,928	14,102	324,21	279	43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00	0,00
4	Капуста тушёная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	321	69,40	23,07	46,70	0,89	0,04	60,48	0,25	0,00
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,2	0,2	21,6	86	948	3,20	15,80	2,00	0,00	0,02	5,60	5,60	0,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,93	0,05	0,00	0,00	0,36
	Итого за обед		29,067	37,499	88,916	802,39		185,36	155,61	266,94	5,15	0,39	75,78	44,85	0,76
	Поддник														
1	Пирожок с картошкой	100	3,92	1,12	28,48	207,03		0,00	14,90	0,00	11,10	38,10	0,00	0,00	32,50
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за поддник		4,12	1,17	42,48	235,03									
	Итого за день		50,497	69,119	175,166	1559,96		6,00	14,90	0,00	11,14	38,10	0,00	0,00	32,50

1-я неделя.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Минер. Вещества (мг)								Витамины (мг)			
		белки	жиры	углевод	и			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A ₁	A ₂	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
1 Суп молочный с пшеном	200	4,56	5,2	16,4	116	94	161,9 2	29,62	155,7 8	2,00	0,5 4	0,1 1	0,91	30,6 0	0,00				
2 Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00							59,0 0	0,00				
3 Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	240,0 0	28,00	190,0 0		0,2 0	0,0 8	1,40	0,04	0,00				
4 Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		0,50	2,50	9,90		7,8 0	1,3 0	0,00	0,00	0,00				
5 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10		0,3 3	0,0 3	0,00	0,00	0,40				
Итого за завтрак		14,92	18,77	68,89	470,44		410,3 2	86,22	369,7 8		8,8 7	1,5 2	2,31	89,6 4					
Обед																			
1 Салат из свёклы с курагой	60	0,94	3,67	8,12	69	32	25,00	0,00	0,00		0,8 5	0,0 2	4,63	0,00	0,00				
2 Суп картофельный с рисом	200	4,392	4,224	13,064	107,8	101	18,44	20,00	50,04		0,7 1	0,0 8	6,60	0,00	0,00				
3 Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	163	268	35,00	25,70	133,1 0		1,2 0	0,0 8	0,12	23,0 0	0,00				
4 Макароны	150	6,412	3,654	47,942	222,476	309	2,32	20,55	110,0		2,3	0,2	0,00	0,00	0,00				

2-я неделя.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептур	Минер. Вещества (мг)						Витамины (мг)					
		белки	жиры	углевод	ы			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
	порции																		
	и																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																			
Каша рисовая	150	4,258	4,704	29,506	161,997	171	4,70	16,40	50,60	0,3	0,0	0,00	20,0	0,00					
молочная вязкая с маслом										6	2		0						
Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	1,00	0,00	2,00	0,0	0,0	0,00	59,0	0,00					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		6,90	26,10	12,10	0,3	0,0	0,00	0,00	0,00			0,40		
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951	34,00	7,00	45,00	0,0	0,0	0,00	0,08	0,00					
Груша (по штучно)	50	0,2	1,5	5,15	23	847	4,00	0,00	48,00	1,2	0,0	2,50	0,00	0,00					
Итого за завтрак		8,308	15,75	71,676	437,587		50,6	49,5	157,7	1,8	0,0	2,5	79,0	0,40					
Обед																			
Салат из моркови с курагой	60	0,91	3,07	7,52	70,2	63	24,80	26,60	38,10	0,6		1,14	0,00	0,00					
Щи из свежей капусты	200	3,104	3	8,4	71	88	34,66	17,80	38,10	0,6	0,0	14,7	0,00	0,00					

Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	25,026	6,446	3,495	172,53	486	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	0,01
Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	694	6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
Сок натуральный	200	1		20,01	84,8	389	14,00	10,00	0,00	2,80	0,00	4,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		6,90	26,10	12,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		6,90	31,80	7,50	0,93	0,00	0,00	0,00	0,36
Печенье	40	3	4,7	30	166,8									
Итого за обед		40,547	21,677	116,734	825,396		146,27	198,17	346,36	6,59	0,26	23,26	0,01	1,17
Полдник														
Пирожок с капустой	100	5,4	1,93	37,84	208		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	13,40
Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник		5,6	1,98	51,84	236									
Итого за день		54,455	39,411	240,25	1498,983		6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	16,40	0,00	13,40

2-я неделя.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		белк	жир	углевод				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
1 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	6,09	38,64	243,75	171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	16,00	0,00	65,00	2,2				
2 Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	15	0,00	0,07	26,0	0	0	88,00	50,00	3,50	0,1				
3 Йогурт	200	6,8	5	11	122	386	0,06	1,41	40,0	0,0	0	240,0	190,0	28,00	0,2				
4 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,03	0,00	0,00	0,4	0	6,90	26,10	12,10	0,3				
Итого за завтрак		20,03	14,31	63,5	468,45		0,09	1,48	66,0	0,4	0	350,9	266,1	108,6	2,8				
Обед																			
1 Салат из помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23	0,06	12,2	0,00	0,0	0	10,55	19,73	10,67	0,5				
2 Суп из овощей	200	1,12	3,12	9,12	68,48	202	0,11	6,80	0,00	0,0	0	25,71	69,47	43,02	0,0				
3 Плов из говядины	150/50	16,87	5,66	30,18	261,74	265	0,00	0,00		0,0	0	36,00	0,00	34,00	1				
4 Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	868	0,02	0,73	0,00	0,5	1	32,48	23,44	17,46	0,7				
6 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,03	0,00	0,00	0,4		6,90	26,10	12,10	0,3				

7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед		23,33	13,12	90,77	590,38		0,268	19,78	0,00	1,18	118,54	170,54	124,75	3,53
	Полдник														
1	Пирожок со сгущенкой	100	3,75	8,48	35,85	242,73		13,60	0,40	1,80	8,30	14,00	15,90	4,80	3,10
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28		0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
	Итого за полдник		3,77	8,53	49,85	270,73									
	Итого за день		47,13	35,96	204,12	1329,56		13,6	0,40	1,80	8,30	20,00	15,90	4,80	3,14

2-я неделя.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал.)	№ рецептуры	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод ы				В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																				
1 Сырник из творога со сливочным маслом.	200/5	34,13	32,54	32,34	559,46	219	0,14	0,50	114,00	0,00	0,00	311,16	576,20	56,00	1,54					
2 Конфеты	20	1,2	1,05	27,5	100,05		1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	2,50	9,90	7,80					
3 Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04					
Итого за завтрак		35,53	33,64	73,84	687,51		1,44	0,50	114,00	0,00	0,00	317,66	578,70	65,90	9,38					
Обед																				
1 Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	50	0,06	0,42	0,00	0,00	0,00	12,00	37,2	12,6	0,42					
2 Борщ с капустой и картофелем.	200	1,448	3,928	100,2	82	82	0,04	8,23	0,00	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95					
3 Сердце в соусе	80/50	27,68	18,4	6,88	204,8	634/833	6,96	0,72	6,64	4,24	1,52	13,92	4,00	12,48						
4 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,63	6,09	38,64	243,75	302	0,10	0,00	1,13	0,00	14,7	22,15	1,42	1,60						
5 Компот из свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	859	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80						

2 -я неделя.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				ЭЦ	№ рецептуры	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углевод ы	(ккал.)			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	порции	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
1 Каша манная молочная вязкая с маслом	180	3,834	4,455	31,311	181,13	4	168	0,0	0,00	22,5	0,0	9,67	33,07	6,63	0,4						
2 Сыр порционный	10	2,32	2,95		36,4		15	0,0	0,07	26,0	0,0	88,00	50,00	3,50	0,1						
3 Хлеб пшеничный	30	2,28	2,95	13,86	66,3			0,0	0,00	0,00	0,5	9,20	34,80	13,20	0,4						
4 Печенье	40	3	4,7	30	166,8			0,0	0,00	4,40	1,4	11,60	36,00	8,00	0,8						
5 Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		945	0,0	1,33	0,01	0,0	126,6	92,80	15,40	0,4						
Итого за завтрак		12,83	16,65	91,571	536,63	4		0,1	1,40	52,9	1,9	245,0	246,6	46,73	2,1						
Обед																					
1 Огурец свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2		71	0,0	6,00	0,00	0,0	12,50	0,00	8,00	0,4						
2 Суп картофельный с вермишелью	200	1,53	2,208	10,247	67,25		103	0,0	6,60	0,00	0,0	19,68	53,32	21,60	0,8						
3 Цыпленок отварные	90	20,85	22,42	0,38	284,2		637	0,0	0,00	17,0	0,0	32,25	121,4	17,50	1,5						

4	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,56 6	694	0,1 4	18,1 7	25,5 0	0,0 0	36,98	86,60	27,75	1,0 1
5	Компот из кураги интимиализированный	200	0,66		32,01	132	349	0,0 2	0,73	0,00	0,5 1	32,48	23,44	17,46	0,7 0
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,0 4	0,00	0,00	0,5 2	9,20	34,80	13,20	0,4 4
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,0 5	0,00	0,00	0,3 6	5,20	42,40	10,00	1,2 4
	Итого за обед		31,75	29,57 1	92,706	768,71 6		0,3 8	31,5	42,5	1,3 9	148,2 9	361,9 6	115,5 1	6,2 3
	Полдник														
1	Ватрушка с творогом	100	1,51	2,88	36,35	243,07		3,3	0,1	10	6,7	6,1	12,7	2,9	4,4
2	Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,0 0	0,00	0,00	0,0 0	6,00	0,00	0,00	0,0 4
	Итого за полдник		1,71	2,93	50,35	271,07									
	Итого за день		46,29 4	49,15 6	234,627	1576,4 2		3,3 0	0,10	10,0 0	6,7 0	6,10	12,70	2,90	4,4 0

Картофель, отварной с маслом	150	3,247	3,831	23,429	141,566	692	0,15	21,00	0,00	0,00	14,64	79,73	29,33	1,16
Компот из чернослива	200	0,6	0,9	29,08	129	389	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,05	0,00	0,00	0,36	5,20	42,40	10,00	1,24
Итого за обед		35,247	16,609	94,622	672,116		0,48	51,82	0,02	1,39	164,91	533,13	170,81	5,71
Полдник														
Пирожок с картошкой	100	3,92	1,12	28,48	207,03		0,00	0,00	6,00	11,00	86,00	94,00	24,00	2,90
Чай	200	0,2	0,05	14	28	376	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,04
Итого за полдник		4,12	1,17	42,48	235,03									
Итого за день		50,527	33,839	198,782	1344,736		0,00	0,00	6,00	11,00	92,00	94,00	24,00	2,94