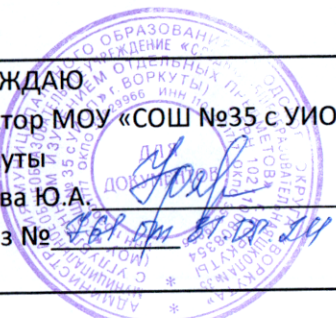


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №35 с УИОП»
 г.Воркуты
 Рябцева Ю.А.
 Приказ № 487 от 01.10.2014



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	230	18,87	18,42	42,07	428,45	3,08	0,10	0,04	10,87
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	0,09	0,01	14,81	61,35	1,60	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01
КОНФЕТА ПОМАДНАЯ МОЛОЧНАЯ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	620	26,67	25,23	130,81	878,30	11,68	0,19	0,11	10,89
II Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00
Обед									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	8,73	13,72	11,31	203,85	1,26	0,04	0,06	0,02
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,39	37,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	740	12,26	14,27	41,89	345,99	1,26	0,11	0,08	0,02
Всего за день:		39,93	39,70	192,90	1 310,29	16,94	0,32	0,21	10,91

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	10,08	9,49	136,06	15,32	0,02	0,03	0,20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,19	14,84	15,88	262,25	0,82	0,08	0,04	7,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,68	4,91	36,29	212,22	0,00	0,07	0,02	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	630	30,79	47,32	96,56	949,73	16,35	0,21	0,19	7,52
II Завтрак									
БАНАН	200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00	0,06	0,09	0,04
Итого за прием пищи:	200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00	0,06	0,09	0,04
Обед									
СУП РЫБНЫЙ	230	11,35	5,39	21,97	181,94	8,13	0,15	0,10	0,19
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12,01	8,38	4,53	155,27	8,44	0,14	0,99	4,01
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С/М	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	720	30,82	20,31	108,95	757,75	18,37	0,40	1,14	4,24
Всего за день:		64,52	68,60	246,25	1 893,72	42,72	0,67	1,42	11,80

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,50	8,87	12,39	183,25	0,40	0,08	0,08	0,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,66	2,88	10,84	75,33	0,00	0,07	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,97	3,21	8,30	71,26	17,45	0,03	0,04	0,06
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	0,09	0,01	14,81	61,35	1,60	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	580	21,09	15,50	67,62	498,39	36,95	0,25	0,15	0,19
II Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00
ГРУША	200	0,78	0,58	19,98	91,18	4,00	0,03	0,05	0,00
ВАФЛИ	50	1,34	1,67	0,00	33,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	450	3,12	2,45	40,18	210,58	8,00	0,05	0,07	0,00
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	230	2,61	2,77	18,54	109,79	6,07	0,10	0,05	0,19
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	9,53	8,02	2,96	133,30	0,63	0,04	0,01	6,49
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,68	4,91	36,29	212,22	0,00	0,07	0,02	0,02
КОМРОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	19,10	77,69	0,73	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	720	21,42	16,32	98,08	637,60	7,43	0,28	0,10	6,70
Всего за день:		45,63	34,27	205,88	1 346,57	52,38	0,58	0,32	6,89

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21,82	24,30	23,27	399,55	12,46	0,17	0,20	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	580	32,72	41,86	50,99	713,73	19,67	0,23	0,33	0,21
II Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	8,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	400	1,80	1,00	39,80	174,80	12,00	0,02	0,02	0,00
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	230	1,70	4,64	8,28	82,55	11,73	0,05	0,04	0,20
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,98	20,72	33,39	384,23	15,42	0,21	0,19	0,03
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,39	37,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	680	21,21	25,91	72,25	608,92	27,15	0,33	0,25	0,23
Всего за день:		55,73	68,77	163,04	1 497,45	58,82	0,58	0,60	0,44

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	16,86	19,23	4,40	258,21	1,34	0,05	0,11	0,27
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	570	20,96	19,76	32,95	395,39	18,84	0,12	0,14	0,39
II Завтрак									
ГРУША	200	0,78	0,58	19,98	91,18	4,00	0,03	0,05	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	400	1,78	0,78	40,18	177,18	8,00	0,05	0,07	0,00
Обед									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	2,04	4,81	15,10	112,40	6,16	0,07	0,05	0,19
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,15	7,98	11,17	165,01	0,36	0,08	0,07	0,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	5,41	20,35	141,36	0,00	0,14	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,15	0,15	27,00	110,94	1,58	0,01	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	720	20,98	18,90	94,81	634,31	8,10	0,37	0,15	0,20
Всего за день:		43,72	39,44	167,94	1 206,88	34,94	0,54	0,36	0,59

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	70	1,76	5,21	9,55	93,36	5,79	0,03	0,05	0,05
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ГОВЯДИНА оленина	100	15,53	13,77	13,06	238,36	0,00	0,12	0,05	2,23
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
КОНФЕТА ПОМАДНАЯ МОЛОЧНАЯ	20	0,30	1,44	16,36	79,80	0,00	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	610	31,57	35,59	112,60	899,32	6,00	0,22	0,22	2,41
II Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	4,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01
Итого за прием пищи:	450	5,55	5,90	75,97	394,50	24,00	0,10	0,07	0,02
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	230	1,90	5,28	11,93	103,77	8,34	0,04	0,05	0,22
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,30	5,04	172,50	9,39	0,15	1,10	4,45
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С/М	180	0,21	0,05	20,20	83,28	1,62	0,01	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	710	18,98	15,18	58,36	464,15	19,35	0,27	1,18	4,67
Всего за день:		56,10	56,67	246,93	1 757,97	49,35	0,59	1,47	7,10

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	10,08	9,49	136,06	15,32	0,02	0,03	0,20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/0/75	18,50	9,51	2,50	191,72	13,81	0,21	1,58	6,39
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,68	4,91	36,29	212,22	0,00	0,07	0,02	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	0,09	0,01	14,81	61,35	1,60	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
ВАФЛИ	50	1,34	1,67	0,00	33,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	730	37,26	35,42	81,71	834,35	30,94	0,34	1,72	6,71
II Завтрак									
БАНАН	200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00	0,06	0,09	0,04
Итого за прием пищи:	200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00	0,06	0,09	0,04
Обед									
СВЕКОЛЬНИК	230	1,71	4,66	13,12	101,62	6,21	0,05	0,05	0,21
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,19	14,84	15,88	262,25	0,82	0,08	0,04	7,13
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,39	37,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,29	13,97	67,80	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	770	23,65	27,26	110,82	796,69	7,03	0,24	0,14	7,38
Всего за день:		63,82	63,65	233,27	1 817,28	45,97	0,64	1,95	14,13

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	7,00	0,02	0,03	0,01
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,49	29,57	42,25	548,81	0,60	0,10	0,17	0,27
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	590	39,11	38,88	62,62	758,21	7,81	0,16	0,29	0,38
II Завтрак									
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,00	0,00	0,00
Обед									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	230	1,66	4,69	9,89	88,93	7,82	0,06	0,04	0,19
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	120	10,00	14,58	11,88	218,46	0,20	0,04	0,06	0,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,11	5,41	20,35	141,36	0,00	0,14	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,15	0,15	27,00	110,94	1,58	0,01	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	750	18,45	25,38	90,31	664,29	9,60	0,32	0,13	0,21
Всего за день:		58,36	64,86	173,53	1 516,50	27,41	0,48	0,42	0,59

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200/0/40	33,23	27,33	69,40	662,84	0,47	0,12	0,49	0,14
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	52,05	52,32	112,78	1 139,54	1,20	0,21	0,85	0,43
II Завтрак									
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	4,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01
Итого за прием пищи:	400	1,78	0,98	38,18	183,18	12,00	0,05	0,03	0,01
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	2,10	2,61	15,01	92,47	6,07	0,07	0,05	0,19
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	15,59	16,62	34,20	364,35	1,93	0,08	0,03	9,08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,39	37,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,19	9,31	45,20	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	670	21,22	19,78	79,79	598,96	8,00	0,22	0,10	9,27
Всего за день:		75,05	73,08	230,75	1 921,68	21,20	0,48	0,98	9,71

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,66	16,80	17,50	0,04	0,03	0,12
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,36	9,92	8,25	144,72	0,12	0,02	0,06	0,10
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21,82	24,30	23,27	399,55	12,46	0,17	0,20	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10	0,09	0,01	14,81	61,35	1,60	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,39	18,62	90,40	0,00	0,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	590	31,14	34,76	67,61	712,82	31,68	0,26	0,29	0,25
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	8,00	0,00	0,00	0,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	400	1,80	1,00	39,80	174,80	12,00	0,02	0,02	0,00
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	5,27	4,95	17,36	135,40	4,28	0,16	0,06	0,23
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	26,83	14,24	0,42	237,63	0,14	0,09	0,00	31,11
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,68	4,91	36,29	212,22	0,00	0,07	0,02	0,02
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,39	37,54	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,94	0,24	11,64	56,50	0,00	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	725	41,70	24,70	86,98	738,69	4,42	0,39	0,10	31,36
Всего за день:		74,64	60,46	194,39	1 626,31	48,10	0,67	0,41	31,61