

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Лебяжинская ООШ»

Л.Н. Васильева

" 01 09 " 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
 ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
 МБОУ «Лебяжинская ООШ»
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,06	0,038		
174	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		20,66	13,16	110,18	585	344,08	82,02	194,06	4,28	8,56	6,54	0,181	2,4
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,27

516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,19		0,187	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		19,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	30,2	50		25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		21,23	20,22	92,58	734	114,9	107,84	326,73	5,74	45,85	79,35	0,45	12,3

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	С
завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
302	Каша пшенная на молоке	180	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	117	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		14,23	12,44	101,1	430	132,3	59,2	160,1	4,64	44,52	24,51	0,203	0,024
Обед														
215	Суп из овощей со сметаной	200/ 5	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурцы консервированные	10	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1

	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		25,75	24,64	124,95	762	109,15	89,26	319,25	4,92	44,5	28,55	0,320	20,85

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	B1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
510														
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		13,31	17,65	96,36	409	120,6	69,60	232,9	4,68	17,56	11,04	0,26	0,58
Обед														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/ 5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
451	Шницели из говядины с соусом	80	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	179	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72

	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		32,41	30,94	139,73	823	206,17	137,8	399,51	6,09	8,5	223,47	0,865	43,19
Полдник														
П-18	Калачи творожные	50	4,8	2,4	25,7	145	19,5	0,74	51	0,55			0,06	
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36
	ИТОГО		6,06	4,2	45,89	262	52,8	0,74	96	0,55	0	0	0,078	0,36

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	304	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
700	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		21,14	10,31	112,11	579	154,8	100,3	272,6	4,84	8,519	6,514	0,29	5,744
Обед														
110	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48
517	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	202	400	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				

	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		22,79	19,06	105,9	736	493,5	106,16	396,94	5,4	64,9	384,9	0,378	5,48
Полдник														
8	Бутерброды горячие с сыром	50	5,94	5,01	20,42	176	259,03	25,7	170,83	1,025	9,08	4,91	0,064	
686	Молоко	180	159,3	5,04	5,76	104	217,8	0,25	163,8	0,18	0,036	0,018	0,05	1,8
	ИТОГО		165,24	10,05	28,18	280	476,83	25,95	334,63	1,205	9,116	4,928	0,114	1,8

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	B1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
541	Рагу из овощей	200	9,8	11,3	36,8	233	76	54	130	1,6		442,178	0,12	16
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		18,31	22,3	111,74	572	144,4	85,84	255,3	3,68	8,559	448,72	0,278	16,36
Обед														
113	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
469	Фрикадельки мясные с соусом	80	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,43	70,96	0,06	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		24,84	23,02	126,26	663	130,87	119,26	447,61	6,59	19,93	78,7	0,424	13,65
Полдник														
738	Пирожки печеные с рыбой и рисом	60	6,3	2,1	20,4	157	13,8	19,8	81	0,84			0,066	
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	ИТОГО		7,56	3,5	36,33	239	67,8	26,1	121,05	0,885	9	4,5	0,066	0,58

2 НЕДЕЛЯ

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Менеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротины	B1	C
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,005	12,35	56	16,2	6	8,3	0,75		0,01	0,002	2
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		17,32	13,155	67,05	565	344,1	81,9	88,65	4,28	8,559	6,548	0,159	2
Обед														
111	Борщ «Сибирский» со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,0096	0,72	0,08	7,87
301	Птица тушеная в соусе	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурец консервированный	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		30,87	29,698	133,03	741	128,84	110,14	345,68	5,75	61,39	119,72	0,3485	11,936
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	55	6,45	1,91	22,22	132	35,93	8,8	61,6	0,44	16,87	5,87	0,044	
385	Молоко кипяченое	180	5,202	5,904	8,9	110	216	25,2	162	0,18	36	18	0,072	2,34

	ИТОГО		11,652	7,814	31,12	242	251,93	34	223,6	0,62	52,87	23,87	0,116	2,34
--	--------------	--	---------------	--------------	--------------	------------	---------------	-----------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	8,56	10,6	29,4	301	76	34	130	1		60	0,14	5,4
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		18,77	15,29	100,03	570	235,9	48,5	288,5	4,07	17,52	71,014	0,283	6,004
Обед														
215	Суп картофельный с сайрой	200	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
78	Икра морковная	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	

640	Кисель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		29,442	28,44	128,82	668	88,25	108,2	363,89	7,51	8,5	200,72	0,855	6,58
Полдник														
УОП	Пирожное школьное	65	2,86	10,92	31,98	217	14,95	6,5	42,25	0,52	78	105,3	0,065	
693	Какао на молоке	180	3,38	3,49	24,01	135	137	19,2	112,1	0,43	2,2	11	0,05	1,43
	ИТОГО		6,24	14,41	55,99	352	151,95	25,7	154,35	0,95	80,2	116,3	0,115	1,43

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	B1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшенная	200	8,95	4,15	37,69	235	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		17,1	13,35	120,37	569	92,1	95,7	223,0	5,69	8,559	9,538	0,312	5
Обед														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/ 5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
297	Фрикадельки куриные	80	16	14,5	33,17	321	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0

	ИТОГО		28,69	24,48	128,65	740	191,31	121,6	421,24	7,09	8, 541	7,511	0,349	32,45
Полдник														
738	Пирожки печеные с рыбой и рисом	60	7,1	4,5	22,5	159	19,75	23,25	100,25	1,65	13	7	0,138	
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1
	ИТОГО		7,28	4,5	44,28	243	24,34	25,005	103,35	1,691	13	7,0068	0,1434	8,1

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	204	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
13008	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,95	118	0,12	0	4,00	0	19,80	27,40	70,00	1,30
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		28,51	22,33	145,85	561	160,32	102,1	276,6	5,42	28,32	33,9	70,29	1,324
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29
369	Палочки рыбные	80	12,24	8,59	7	165	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8	
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03	
	Салат из морской капусты	15	0,4	1,6	1,2	18		4,8	12,4	6,6	1,92	0,018		0,005

342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		27,21	24,97	134,62	721	133,5	95,34	340,62	10,64	10,431	7,128	1,022	23,655
Полдник														
П-443	Ватрушка с сыром	75	10,9	10,63	22,31	230	53,46	14,36	83,78	0,88	7,18	38,3	0,1	
639	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05
	ИТОГО		11,33	10,63	48,95	334	69,66	23,36	94,58	2,86	7,18	38,3	0,1	0,05

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас -са пор- ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	200	9,55	4,15	40,92	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
342	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		16,89	13,35	118,11	565	72,3	79,5	203,2	3,67	8,559	6,538	0,31	5,72
Обед														
108	Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,02	23,2	140	10,4	9,6	64	0,32		880	0,112	6,56
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0

	ИТОГО		28,26	27,266	126,8	738	110,08	101,97	361,8	7,37	8,5	1200,2	0,432	14,21
Полдник														
УОП 358-П	Калачи творожные	55	5,5	2,64	28,27	159	21,45	0,82	56,1	0,61			0,066	
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	ИТОГО		6,76	4,04	44,2	241	75,45	7,12	96,15	0,655	9	4,5	0,066	0,58