

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ р.п.Свободный»  
Л.М.Варыгина



« 01 » 09 2023-2024г.

**Примерное десятидневное меню**  
для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«СОШ р.п Свободный Базарно-Карабулакского района  
Саратовской области»

Сезон: осенне-зимний период

День первый Неделя первая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из риса	6	11,2	55	200/10	334,8	10	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
Бутерброд с джемом или повидлом	2,6	4,6	27,4	20/30	161	41	16,65	9,95	40,3	1,19	32,7	0,03	1,25	0,2
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Печенье	3,2	6,4	28,4	30	135									
<b>Всего:</b>	15,88	25,74	137,5		<b>781,6</b>		293,77	35,67	113,3	3,32	41,66	137,15	2,25	0,85
<b>Обед</b>														
Икра из кабачков т/о	1,2	5,4	5,1	60	73,2	4	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	2,5	6,8	16	250	140	20	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
Гречка отварная	8,7	3,38	38,64	150	243,75	21	14,7	1,4	22,2	1,2	4,16	1,05	0,045	0
Гуляш из говядины	14,55	16,79	2,89	100	221	22	22,5	18,84	116,56	1,07	1,25	0,07	3,93	2,43
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
<b>Всего</b>	39,67	35,25	98,65		<b>920,55</b>		334,71	262,31	591,44	40,65	5,43	1,66	7,955	36,43
<b>Итого за день:</b>	55,55	60,99	236,15		<b>1702,15</b>		628,48	297,98	704,74	43,97	47,09	138,81	10,205	37,28

День второй Неделя первая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая молочная из манной крупы	6,11	10,72	32,38	200/10	251	9	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6
Батон нарезной	2,25	0,9	15,3	30	79,5		6,6	9,9	25,5	0,07	0	0,05	0	0
Кофейный напиток с молоком	3,5	2,7	28,3	200	168,9	16	84,32	28,47	105	0,5	14,5	0,05	1,9	0,86
Пряник	19,4	6,2	105,2	60	222,6									
<b>Всего:</b>	<b>31,26</b>	<b>20,52</b>	<b>181,18</b>		<b>722</b>		<b>215,82</b>	<b>38,51</b>	<b>130,5</b>	<b>1,27</b>	<b>14,56</b>	<b>0,22</b>	<b>2,5</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	1,66	2,51	6,36	60	62,4	5	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
Суп картофельный с рисовой крупой	2	2,7	21	250	202,2	17	52,8	0	333	1,04	0	0,11	0	8,25
Макаронные изделия отварные	5,4	6,3	36,3	150/5	225	18	7,26	5,46	30,58	0,55	0,01	0,06	0,41	0,015
Гуляш из курицы	11,6	3	3,7	100	110,3	19	22,05	18,84	116,56	1,07	1,25	0,007	3,93	2,43
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
Печенье	4	2,6	27,2	30	149		23	10	65	0,8	13,2	0,1	1,7	0
<b>Всего</b>	<b>37,38</b>	<b>19,99</b>	<b>130,58</b>		<b>991,5</b>		<b>353,37</b>	<b>260,1</b>	<b>984,9</b>	<b>41,59</b>	<b>14,48</b>	<b>0,797</b>	<b>10,02</b>	<b>23,915</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>68,64</b>	<b>40,51</b>	<b>311,76</b>		<b>1713,5</b>		<b>569,19</b>	<b>298,61</b>	<b>1115,4</b>	<b>42,86</b>	<b>29,04</b>	<b>1,017</b>	<b>12,52</b>	<b>25,375</b>

День третий Неделя первая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из риса и пшена	4,15	10	31,9	200/10	234,4	8	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
Батон нарезной	3,75	1,5	25,5	50	132,5			11	16,5	42,5	0,11	0	0,08	0
Какао с молоком	3,7	3,2	26,7	200	150,8	12	0,17	28,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Вафли	2,12	9,12	24	40	208									
<b>Всего:</b>	<b>13,72</b>	<b>23,82</b>	<b>108,1</b>		<b>725,7</b>		<b>125,41</b>	<b>75,9</b>	<b>242,16</b>	<b>44,32</b>	<b>9,07</b>	<b>137,12</b>	<b>0,64</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>														
Огурцы консервированные	1	0,4	2,3	60	21	3	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	4,3	8,15	11,5	250	137	13	25,9	10,8	21,56	0,31	0,01	0,03	0,36	19,44
Гороховое пюре с маслом	7,3	4,1	23,9	150/5	286,9	38	79,08	7,2	58,6	2,9	0,02	0,39	0,36	0,4
Котлета рыбная с соусом	12,16	8,9	14,95	100/30	250	38	68,89	38,91	1,6	1,39	0,01	0,02	0	0,63
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
<b>Всего</b>	<b>29,12</b>	<b>22,23</b>	<b>105,25</b>		<b>930,5</b>		<b>235,77</b>	<b>104,91</b>	<b>172,66</b>	<b>6,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>1,38</b>	<b>32,27</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>42,84</b>	<b>46,05</b>	<b>213,35</b>		<b>1656,2</b>		<b>361,18</b>	<b>180,81</b>	<b>414,82</b>	<b>50,72</b>	<b>9,15</b>	<b>137,62</b>	<b>2,02</b>	<b>33,54</b>

День четвертый Неделя первая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Запеканка творожная со сметаной	27,84	18	32,4	100/20	279,6	39	226,4	48,92	344,91	0,84	0,33	0,09	0,4	0,74
Батон нарезной	2,25	0,9	15,3	30	79,5		6,6	9,9	25,5	0,07	0	0,05	0	0
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Пряник	19,4	6,2	105,2	60	222,6									
<b>Всего:</b>	<b>53,67</b>	<b>36,84</b>	<b>179,7</b>		<b>807,5</b>		<b>387,62</b>	<b>84,45</b>	<b>446,41</b>	<b>2,36</b>	<b>54,23</b>	<b>137,141</b>	<b>0,82</b>	<b>0,79</b>
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	1,2	3,6	4,62	60	55,8	6	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
Суп крестьянский с пшеном на м/б	6	8,53	21,4	250	165	36	38,72	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
Рагу из овощей	1,14	3,45	3,55	150	107,2	50	26,5	20,3	49,2	1,24	16,5	0,09	1,05	6,75
Курица тушеная в сметанном соусе	13,3	17,1	3,4	100/50	331	43	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
<b>Всего</b>	<b>34,36</b>	<b>35,56</b>	<b>68,99</b>		<b>901,6</b>		<b>360,18</b>	<b>509,13</b>	<b>528,94</b>	<b>42,93</b>	<b>16,64</b>	<b>1,54</b>	<b>5,72</b>	<b>45,68</b>

<b>Итого за день:</b>	88,03	72,4	248,69		<b>1709,1</b>		747,8	593,58	975,35	45,29	70,87	138,681	6,54	46,47
-----------------------	-------	------	--------	--	---------------	--	-------	--------	--------	-------	-------	---------	------	-------

День пятый Неделя первая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	6,65	10,3	42,9	200/10	291	11	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
Батон нарезной	2,25	0,9	15,3	30	79,5		6,6	9,9	25,5	0,07	0	0,05	0	0
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Пряник	19,4	6,2	105,2	60	222,6									
<b>Всего:</b>	<b>32,38</b>	<b>20,94</b>	<b>190,1</b>		<b>743,9</b>		<b>284,06</b>	<b>71,8</b>	<b>251,16</b>	<b>2,28</b>	<b>8,96</b>	<b>137,17</b>	<b>1</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	1,2	3,6	4,62	60	55,8	6	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4
Суп картофельный с горохом на м/б	5,1	5,4	23,9	250	164	26	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
Пюре картофельное	3,51	25,07	5,7	150	261,03	48	17,04	16,65	109,98	0,38	20	0,08	1,5	1,51
Котлета мясная из говядины с соусом	16,5	24,2	14,32	100/10	344	27	43,04	55,78	17,1	2,8	0,4	0,03	0,4	0,16
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
<b>Всего</b>	<b>39,03</b>	<b>61,15</b>	<b>84,56</b>		<b>1067,43</b>		<b>368,11</b>	<b>343,29</b>	<b>669,26</b>	<b>43,81</b>	<b>20,65</b>	<b>0,62</b>	<b>5,91</b>	<b>24,22</b>

День шестой Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

<b>Итого за день:</b>	71,41	82,09	274,66		<b>1811,33</b>		652,17	415,09	920,42	46,09	29,61	137,79	6,91	24,31
-----------------------	-------	-------	--------	--	----------------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	------	-------

<i>Завтрак</i>														
Каша жидкая молочная из манной крупы	4,15	9,22	30,4	200/10	221	9	124,9	0,14	0	0,7	0,6	0,12	0,6	0,6
Бутерброд с джемом или повидлом	2,6	4,6	27,4	20/30	161	41	16,65	9,95	40,3	1,19	32,7	0,03	1,25	0,2
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Печенье	3,2	6,4	28,4	40	180									
<b>Всего:</b>	<b>14,03</b>	<b>23,76</b>	<b>112,9</b>		<b>712,8</b>		<b>293,77</b>	<b>35,67</b>	<b>113,3</b>	<b>3,32</b>	<b>42,2</b>	<b>137,15</b>	<b>2,25</b>	<b>0,85</b>
<i>Обед</i>														
Капуста белокочанная, квашеная	1,8	0,1	3	60	51,42	7	31,35	9,61	15,5	0,4	0,5	0,02	0,3	11,89
Борщ с картофелем на м/б с капустой со сметаной	7,3	19,6	60,8	250/10	171,04	33	61,37	27,03	53,23	1,68	0	0,05	0,01	16,06
Макаронные изделия отварные	5,4	6,3	36,3	150/5	225	18	7,26	5,46	30,58	0,55	0,01	0,06	0,41	0,015
Бефстроганов из говядины	21,9	27,4	5,7	150	355,4	34	38,2	28,6	24,9	3,2	0,6	0,03	0	0,01
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
Фрукты свежие-яблоки	0,4	0,4	9,8	150	47	55	16	9	11	2,2	5	8,5	0,4	10
<b>Всего</b>	<b>41,16</b>	<b>54,48</b>	<b>168,2</b>		<b>1085,46</b>		<b>193,08</b>	<b>113,7</b>	<b>202,11</b>	<b>9,23</b>	<b>6,15</b>	<b>8,72</b>	<b>1,58</b>	<b>44,775</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>55,19</b>	<b>78,24</b>	<b>281,1</b>		<b>1798,26</b>		<b>486,85</b>	<b>149,37</b>	<b>315,41</b>	<b>12,55</b>	<b>48,35</b>	<b>145,87</b>	<b>3,83</b>	<b>45,625</b>



День седьмой Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Омлет натуральный с маслом	14,42	23,8	5,6	140	240	40	164	18,74	195	2,6	150	0,4	2,2	0,2
Булочка "Веснушка"	3,8	3,1	28,2	50	156		12,18	10,11	53,15	0,8	0,02	0,2	1,46	3
Кофейный напиток	3,5	2,7	28,3	200	168,9	16	84,32	28,47	105	0,5	14,5	0,05	1,9	0,86
Хлеб пшеничный	6,1	1	34,3	50	102,6		10,6	27,5	72,5	0,8	0	0,08	0,6	0
Пряник	19,4	6,2	105,2	60	222,6									
<b>Всего:</b>	<b>47,22</b>	<b>36,8</b>	<b>201,6</b>		<b>890,1</b>		<b>271,1</b>	<b>84,82</b>	<b>425,65</b>	<b>4,7</b>	<b>164,52</b>	<b>0,73</b>	<b>6,16</b>	<b>4,06</b>
<i>Обед</i>														
Икра из кабачков т/о	1,2	5,4	5,1	60	73,2	4	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
Суп картофельный с рыбными консервами	7,12	4,57	19,2	250	150	30	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
Жаркое по-домашнему	39,57	10,74	45,93	230	438,7	49	31,1	65,7	337	4,03	20	0,1	5,7	31,1
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
<b>Всего</b>	<b>60,61</b>	<b>23,59</b>	<b>106,25</b>		<b>904,5</b>		<b>316,82</b>	<b>322,21</b>	<b>864,82</b>	<b>42,87</b>	<b>20,04</b>	<b>0,604</b>	<b>11,5</b>	<b>69,77</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>107,83</b>	<b>60,39</b>	<b>307,85</b>		<b>1794,6</b>		<b>587,92</b>	<b>407,03</b>	<b>1290,47</b>	<b>47,57</b>	<b>184,56</b>	<b>1,334</b>	<b>17,66</b>	<b>73,83</b>

День восьмой Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Суп молочный вермишелевый	7	9	20,62	250/10	210,04	28	82,37	0	0	0,27	0	0,15	0	0,16
Батон нарезной	2,25	0,9	15,3	30	79,5		6,6	9,9	25,5	0,07	0	0,05	0	0
Масло сливочное	0,1	8,2	0,1	10	75	1	2,4	0,05	3	0,02	45	0,001	0,02	0
Сыр	3,8	4		15	51	2	66	0	0	0,075	0	0,01	0	0
Чай с сахаром	0,2	0	15	200/15	94,2	29	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
<b>Всего:</b>	<b>13,35</b>	<b>22,1</b>	<b>51,02</b>		<b>509,74</b>		<b>165,42</b>	<b>15,19</b>	<b>38,28</b>	<b>1,335</b>	<b>45</b>	<b>0,211</b>	<b>0,02</b>	<b>3,06</b>
<i>Обед</i>														
Огурцы консервированные	1	0,4	2,3	60	21	3	23	14	24	6	0	0	0,2	5
Рассольник ленинградский на м/б с перловой крупой	6,36	8,9	20,5	250	158,34	35	32,29	24,08	0	1,38	0	0,01	0	13,72
Капуста тушеная	3,6	3,2	13,05	150	91,8	52	79,1	40,38	80,7	1,73	495	0,05	1,9	30,57
Тефтели из говядины с соусом	10	12	6	100/30	172	53	43,04	55,78	17,1	2,8	0,4	0,03	0,4	0,16
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
<b>Всего</b>	<b>25,32</b>	<b>25,18</b>	<b>94,45</b>		<b>678,74</b>		<b>216,33</b>	<b>168,24</b>	<b>188,7</b>	<b>13,11</b>	<b>495,44</b>	<b>0,15</b>	<b>2,96</b>	<b>56,25</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>38,67</b>	<b>47,28</b>	<b>145,47</b>		<b>1188,48</b>		<b>381,75</b>	<b>183,43</b>	<b>226,98</b>	<b>14,445</b>	<b>540,44</b>	<b>0,361</b>	<b>2,98</b>	<b>59,31</b>

День девятый Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	6,65	10,3	42,9	200/10	291	11	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
<u>Вафли</u>	2,12	9,12	24	40	208									
<b>Всего:</b>	16,55	23,56	114,2		<b>752,4</b>		283,86	78,4	269,16	2,71	8,96	137,17	1,4	0,09
<i>Обед</i>														
Огурцы консервированные	1	0,4	2,3	60	21	3	23	14	24	0,6	0	0	0,2	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	6,37	10,06	16	250	157,04	42	60,89	23	38,1	1,28	0	0,05	0	21,16
Макаронные изделия отварные	5,4	6,3	36,3	150/5	225	18	7,26	5,46	30,58	0,55	0,01	0,06	0,41	0,015
Тефтели рыбные с соусом	12,16	8,9	14,95	100/30	100/30	53	68,89	38,91	1,6	1,39	0,01	0,02	0	0,63
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Чай с сахаром и лимоном	9,02	2,28	15,42	200/15/7	140	23	225,1	198,16	371,08	36,84	0,02	0,44	3,58	7,34
<b>Всего</b>	37,65	28,54	105,57		<b>645,64</b>		391,54	296,03	508,86	41,16	0,04	0,62	4,59	29,645
<b>Итого за день:</b>	54,2	52,1	219,77		<b>1398,04</b>		675,4	374,43	778,02	43,87	9	137,79	5,99	29,735

День десятый Неделя вторая														
Наименование блюд	Химический состав			Выход	Ккал	№ карты	Минеральные вещества				Витамины			
	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	7,58	9,06	3,21	200/10	264,94	11	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
Бутерброд с джемом или повидлом	2,6	4,6	27,4	20/30	161	41	16,65	9,95	40,3	1,19	32,7	0,03	1,25	0,2
Какао с молоком	4,08	3,54	26,7	200	150,8	12	152,22	25,58	73	1,43	8,9	137	0,4	0,05
Печенье	3,2	6,4	28,4	40	180									
<b>Всего:</b>	17,46	23,6	85,71		<b>756,74</b>		274,8	87,1	284,14	3,87	41,65	137,047	1,664	1,17
<i>Обед</i>														
Капуста белокочанная квашенная	1,8	0,1	3	60	51,42	7	31,45	9,61	15,5	0,4	0,5	0,02	0,3	
Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	2,7	2,8	24,2	250	188	24	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
Плов из курицы	18,9	19,5	6,01	150	273,38	325	45,7	36	178,8	3,15	2,2	0,1	1,8	7,6
Хлеб пшеничный	3,7	0,6	20,6	50	102,6		6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Компот из сухофруктов	0,66	0,08	32	200	133	15	32,5	17,5	23,4	0,7	0,04	0,01	0,06	6,8
<b>Всего</b>	27,76	23,08	85,81		<b>748,4</b>		135,75	79,91	261,7	5,33	2,76	0,23	2,575	14,9
<b>Итого за день:</b>	45,22	46,68	171,52		<b>1505,14</b>		410,55	167,01	545,84	9,2	44,41	137,277	4,239	16,07