Утверждено приказом от 30.08.2023 № 806

директор инконы в боль в боль

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в 1-4 классах 2-х разовое питание МБОУ «Сатинская СОШ» (ЗАВТРАК и ОБЕД)

	(3	SABTPA	AK N OI	осд)		
Наименование блюда	Выход (вес) порции	Пищевые вещества			Энергетическая	No॒
	(мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	•	1 I	неделя	I		
Понедельник						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
Итого	245	24,2	1,7	122,3	445,5	
1. Суп картофельный с пшенной крупой	200,00	2,14	2,24	13,71	83,60	204
2. Макаронные изделия с маслом	150,00	15,54	14,03	83,89	504,76	309
3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228	75
 салат овощной /из свежих огурцов 	60,00	1,20	4,00	2,70	55,00	52
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
6. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого	770,00	38,93	32,34	156,88	1062,72	
Вторник						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Йогурт	100	3,2	4,5	16	99	128
Итого	315	4,5	6	41,2	191,5	
1. Суп лапша с куриной грудкой	200,00	25,91	7,87	100,19	341,92	86
2. Каша молочная рисовая / пшенная/ манная	200,00	1,84	3,68	12,60	87,88	175
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Компот из с/м /сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Булочка домашняя	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424

Итого	690,00	32,73	17,61	165,87	733,78	
Среда						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	350	24,6	2,1	130	485,1	
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200/30	0,70	0,04	4,70	130,00	82
2. Рис отварной с маслом	150,00	3,14	5,37	36,67	210,00	315
мясо курицы тушёное в сметанном соусе с овощами	100,00	18,00	44,00	3,60	302,00	243
салат витаминный	60,00	7,22	6,1	21	180	49
3. Кисель	200,00	0,04	0,04	15,30	49,60	648
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,86	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	785,00	261,51	287,87	329,60	1091,48	
Четверг						
1. Какао на молоке	200	5,9	5,8	38,4	219	382
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
Итого	215	7,045	7,26	49,58	283,48	
1.Суп вермишелевый	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	208
2. Каша гречневая рассыпчатая	150,00	0,57	96,24	0,93	437,00	302
3. Гуляш из куриного филе	100	19,59	17.89	4,76	168,1	591
салат из свеклы	80,00	1,06	5,86	4,80	76,00	17
4. Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	5
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Бутерброд с маслом	30/15	2,30	4,36	14,62	108,00	184
Итого	805,00	33,45	114,09	60,30	1037,58	
Пятница						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
3. Йогурт	100	3,2	4,5	16	99	
Итого	345	27,4	6	130	462,5	
1. Жаркое по- домашнему	230,00	39,57	10,74	45,93	438,7	345
икра кабачковая	60,00	1,80	5,70	9,00	93,00	7
2. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Бутерброд с сыром	30/20	24,00	1,50	100,00	305,49	8
Итого	570,00	67,55	18,30	180,81	922,87	
2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8

1. Суп гороховый 200.00 4.39 4.22 13.06 107.80 206 2. Макаронные изделия с маслом 150,00 15,54 14,03 83.89 504,76 309 - салат из белокочанной капусты 60,00 1,60 6,10 6,20 85,70 2020,54 3. мясо курицы тушеное в сметанном соусе с овощами 120 7,52 8,32 3,77 114,9 290 4. Чай 200,00 0,20 0,00 14,00 28,00 943 5. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,36 11,88 57,68 1 6. Хлеб писничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 790,00 32,75 33,19 141,60 947,72 38 Вторник 1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 2,5 1,5 120,2 </th <th>Итого</th> <th>245</th> <th>24,2</th> <th>1,7</th> <th>122,3</th> <th>445,5</th> <th></th>	Итого	245	24,2	1,7	122,3	445,5	
2. Макаронные изделия с маслом 150,00 15,54 14,03 83,89 504,76 309 - салат из белокочанной капусты 60,00 1,60 6,10 6,20 85,70 2020, 54 3. мясо курицы тушеное в сметанном соусе с овощами 120 7,52 8,32 3,77 114,9 290 5. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,36 11,88 57,68 1 6. Хлеб писинчный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 790,00 32,75 33,19 141,60 947,72 947,72 Вторник 1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 1 1. Суп -лапив 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06	1. Суп гороховый	200,00					206
- салат из белокочанной капусты	2. Макаронные изделия	150.00	15.54	14.03	83.89	504.76	309
3. мясо курищы туппеное в сметанном соусе с овощами 4. Чай 200,00 0,20 0,00 14,00 28,00 943	- салат из белокочанной	·		ŕ		,	54-7 ₃ - 2020, 54-
4. Чай 200,00 0,20 0,00 14,00 28,00 943 5. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,36 11,88 57,68 1 6. Хлеб писничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 790,00 32,75 33,19 141,60 947,72 Вториик 1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 1. Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушсная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 Консервированные зеленый горошек/ кукуруза 3. Сок фруктовый 200,00 1,80 0,10	3. мясо курицы тушеное в сметанном	120	7,52	8,32	3,77	114,9	
5. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,36 11,88 57,68 1 6. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 790,00 32,75 33,19 141,60 947,72 Вторник 1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 1 1. Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 150,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,98 0,86		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
6. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 790,00 32,75 33,19 141,60 947,72 Вторник 1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 2 1. Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 Консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,52 0,16		30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
Вториик 1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 1. Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные засленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшенный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 <td></td> <td>30,00</td> <td>1,52</td> <td>0,16</td> <td>8,80</td> <td>48,88</td> <td>1</td>		30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
1. Сок фруктовый 200 1 0 20,2 84,8 389 2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 1. Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,90 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 Утого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8	Итого	790,00	32,75	33,19	141,60	947,72	
2. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 208 1. Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24	Вторник						
Итого 250 25 1,5 120,2 420,3 1.Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 <t< td=""><td>1. Сок фруктовый</td><td>200</td><td>1</td><td>0</td><td>20,2</td><td>84,8</td><td>389</td></t<>	1. Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
1.Суп -лапша 200,00 2,15 2,27 13,71 83,80 208 2. Картофельное пюре 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 <td< td=""><td>2. Бутерброд с сыром</td><td>30/20</td><td>24</td><td>1,5</td><td>100</td><td>335,5</td><td>8</td></td<>	2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
2. Картофельное творе 150,00 3,51 25,06 5,68 261,03 312 - капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-20з-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с круной и куриным филе	Итого	250	25	1,5	120,2	420,3	
- капуста тушеная с куриной грудкой 150,00 6,75 5,62 5,52 191,25 336 консервированные зеленый горошек/ кукуруза 60,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с круной и куриным филе 200,00 1,70 9,10 16,10	1.Суп -лапша	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	208
куриной грудкой консервированные зеленый горошек/ кукуруза 3. Сок фруктовый 200,00 1,80 0,10 3,60 22,10 54-203-2020 3. Сок фруктовый 200,00 1,90 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2. Картофельное пюре	150,00	3,51	25,06	5,68	261,03	312
36,00 1,80 0,10 3,60 22,10 34-203-2020	•	150,00	6,75	5,62	5,52	191,25	336
3. Сок фруктовый 200,00 1,00 0,00 20,20 84,80 389 4. Хлеб ржаной 30,00 1,98 0,86 11,88 57,68 1 5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604	зеленый горошек/	60,00	1,80	0,10	3,60	22,10	
5. Хлеб пшеничный 30,00 1,52 0,16 8,80 48,88 1 Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого 820,00 18,71 34,07 69,39 749,54 Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,86	11,88	57,68	1
Среда 1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
1. Бутерброд с сыром 30/20 24 1,5 100 335,5 8 2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	Итого	820,00	18,71	34,07	69,39	749,54	
2. Чай 200 0,2 0 14 28 943 3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	Среда						
3. Фрукт 100 0,6 0,6 14,7 100 338 Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	1. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
Итого 350 24,8 2,1 128,7 463,5 1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе 200,00 1,22 4,2 5,3 67 201 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
крупой и куриным филе 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	Итого	350	24,8	2,1	128,7	463,5	
крупой и куриным филе 2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859					,		
2. Творожная запеканка 150,00 17,70 9,10 16,10 331,50 185 3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	• •	200,00	1,22	4,2	5,3	67	201
3. Печенье 15,00 1,13 1,50 11,15 62,20 604 4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859		150,00	17,70	9,10	16,10	331,50	185
4. Компот из с/м /сушеных ягод 200,00 0,20 0,20 22,30 110,00 859	•	, , ,					604
77. 6		200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Хлео ржаной 30,00 1,98 0,36 11,88 57,68	5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
Итого 595,00 22,23 15,36 66,73 628,38	Итого	595,00	22,23	15,36	66,73	628,38	
Ч етверг	Четверг						
1. Какао на молоке 200 5,9 5,8 38,4 219 382	1. Какао на молоке	200	5,9	5,8	38,4	219	382
2. Печенье 15 1,1 1,5 11,2 64,5 604	2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604

3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	315	7,6	7,9	64,3	383,5	
1. Щи из свежей капусты с картошкой	200,00	0,80	0,09	6,89	27,28	88
2.Плов из куриного филе	150	12,9	6,08	30,77	221,1	291
салат из свеклы	60	0,55	5,8	2,75	57	17
3. Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	5
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	655,00	23,16	18,83	73,04	532,26	
Пятница						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	315	1,7	2,1	41,2	214,1	
1. Рагу из птицы с овощами	200,00	14,00	3,00	15,00	219,38	312
2. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
3. Йогурт	200	6,4	9	32	198	128
4.Булочка домашняя/ кекс	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
Итого	490,00	25,18	17,86	77,78	611,36	