

Утверждаю

Директор

МКОУ «Краснобогатырский  
центр образования»



Е.В. Горячев

Дата: 30.08.2022 печать

Примерное 12-и дневное меню для обучающихся с 7-11 лет  
МКОУ «Краснобогатырского центра образования»  
на 2022-2023 учебный года

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Горошек зеленый	г	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	г	160	13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6	7,25	17	178,1	54-3с-2020
	Биточек из говядины	г	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-6м-2020
	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Соус красный основной	г	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>33,6</b>	<b>30,2</b>	<b>102,1</b>	<b>837,8</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>2,68</b>	<b>1,98</b>	<b>46,38</b>	<b>320</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,54</b>	<b>62,82</b>	<b>189,66</b>	<b>1 686,03</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Каша жидкая молочная овсяная	г	200	6,8	7,4	25	192,7	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	5,2	3,9	14	110,5	54-21ГН-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15	78,5	Пром.
	Банан	г	130	2,0	0,7	27	122,9	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-202
	Суп гороховый	г	250	8,13	3,5	18,63	138,63	54-25с-202
	Голубцы ленивые	г	240	20,3	18,4	15,4	307,9	54-3м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>35,11</b>	<b>23,30</b>	<b>86,81</b>	<b>701,33</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная	г	60	9,9	12,40	18,00	222,8	54-1в-2020
	Ряженка	г	200	5,8	5	8	100	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>260</b>	<b>15,70</b>	<b>17,40</b>	<b>26,00</b>	<b>322,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,11</b>	<b>53,60</b>	<b>193,81</b>	<b>1 528,73</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Салат из свеклы отварной	г	80	1,1	3,6	6,1	60,9	54-13з-2020
	Рис с овощами	г	150	3,2	5,7	26,0	167,8	54-26г-2020
	Курица отварная	г	90	28,9	2,2	1,0	139,3	54-21м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	0,7	5,4	4,0	67,1	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,8	7,0	7,1	115,3	54-1с-2020
	Картофельное пюре	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	г	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>28,68</b>	<b>21,53</b>	<b>84,92</b>	<b>652,57</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка с повидлом	г	50	4	7,0	28	191,0	Пром.
	Яблоко	г	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>420</b>	<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>53</b>	<b>366,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>74,83</b>	<b>46,6</b>	<b>192,52</b>	<b>1 492,37</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн-2020
	Мармелад фруктово- ягодный формовой	г	30	0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6	2,8	19,4	126,1	54-24с-2020
	Плов с курицей	г	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>43,18</b>	<b>19,15</b>	<b>102,66</b>	<b>760,63</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Печенье	г	30	2,3	3	22,3	125	Пром.
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,09	18,3	76	54-4хн-2020
	<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>2,73</b>	<b>2,99</b>	<b>41</b>	<b>201</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,81</b>	<b>40,74</b>	<b>213,10</b>	<b>1 445,43</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Салат "Мозаика"	г	60	1,6	3,9	5,6	63,8	94
	Омлет натуральный	г	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,0	6,6	27,2	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Джем из абрикосов	г	25	0,1	0,0	18,0	72,4	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,9	7,1	12,7	138,0	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25м-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>31,28</b>	<b>18,6</b>	<b>110,68</b>	<b>740</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	Пром.
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>18,50</b>	<b>11,07</b>	<b>75,83</b>	<b>485,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,18</b>	<b>56,07</b>	<b>236,01</b>	<b>1 738,17</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з-2020
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Молоко сгущенное с молоком	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>38,2</b>	<b>26,4</b>	<b>66,4</b>	<b>655,1</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	г	250	5,8	4,1	14,3	117,0	54-6с-2020
	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	г	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>29,43</b>	<b>23,23</b>	<b>84,53</b>	<b>669,70</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	г	50	3,30	4,90	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,30</b>	<b>4,90</b>	<b>26,2</b>	<b>272,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,93</b>	<b>54,5</b>	<b>177,1</b>	<b>1 597,30</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>7 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г 10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Помидор в нарезке	г 60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет с зеленым горошком	г 150	9,7	10,6	4,8	153,5	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г 200	0,1	0,0	5,2	21,4	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г 30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Зефир	г 50	0,4	0,1	39,9	161,7	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокочанной капусты	г 60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	г 250	6,4	7,3	13,5	144,5	54-10с-2020
	Рис отварной	г 150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Печень говяжья по- строгановски	г 100	16,36	12,55	3,9	193,64	398
	Компот из свежих яблок	г 200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржаной	г 60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г 25	1,88	0,73	12,85	65,5	Пром.
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>33,90</b>	<b>32,27</b>	<b>103,19</b>	<b>843,14</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Ватрушка творожная	г 60	10	12,40	18	222,8	54-1в-2020
	Компот из изюма	г 200	0	0,10	18	75,9	54-4хн-2020
	<b>Итого полдник:</b>	<b>260</b>	<b>10,3</b>	<b>12,50</b>	<b>36,3</b>	<b>298,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,50</b>	<b>63,77</b>	<b>207,19</b>	<b>1 635,84</b>	



День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Лапшевник с творогом	г	200	17	9,900	43,2	329,4	222
	Соус сметанный натуральный	г	50	2	8,2	3,3	93,0	54-4соус-2020
	Чай с лимоном с сахаром	г	220	0	0,100	7,3	30,7	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2	0,900	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,100</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	г	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>36,38</b>	<b>29,8</b>	<b>99,88</b>	<b>817</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли с фруктовой начинкой	г	35	1	1,20	27,10	122,5	Пром.
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>235</b>	<b>11</b>	<b>7,60</b>	<b>44,10</b>	<b>296,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,38</b>	<b>56,50</b>	<b>213,18</b>	<b>1 645,1</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Салат из моркови и чернослива	г	60	0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з-2020
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Котлета из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	г	60	0,72	6,24	3,9	74,4	53
	Суп гороховый	г	250	8,13	3,5	18,63	138,63	54-25с-202
	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	г	100	19,0	22,0	5,5	295,6	54-9р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>37,13</b>	<b>37,58</b>	<b>101,11</b>	<b>893,13</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	Пром.
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>5,5</b>	<b>76,1</b>	<b>382,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,93</b>	<b>52,88</b>	<b>260,31</b>	<b>1 792,63</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет натуральный	г	150	12,7	18,0	3,2	225,5	54-1о-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Пряник	г	35	2,1	1,6	26,3	128,1	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>475</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	0,7	5,4	4,0	67,1	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,8	7,0	7,1	115,3	54-1с-2020
	Курица в соусе с томатом	г	90	10,2	9,2	3,07	144	405
	Картофельное пюре	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>24,68</b>	<b>27,84</b>	<b>83,45</b>	<b>694,5</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,83</b>	<b>8</b>	<b>56,5</b>	<b>440</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,01</b>	<b>59,94</b>	<b>199,65</b>	<b>1 679,8</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	7,0	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	220	9,5	11,8	40,8	307,6	54-11к-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>480</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6	7,25	17	178,1	54-3с-2020
	Плов с курицей	г	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>40,23</b>	<b>17,38</b>	<b>86,49</b>	<b>686,13</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Печенье	г	30	2,3	3	22,3	125	Пром.
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>2,60</b>	<b>3,00</b>	<b>39,5</b>	<b>195,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,23</b>	<b>42,18</b>	<b>197,29</b>	<b>1 440,83</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>12 день</b>
	Запеканка из творога с морковью	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Джем из абрикосов	г	20	0,1	0,0	14,4	57,9	Пром.
	Апельсин	г	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,5</b>	<b>11,4</b>	<b>72,7</b>	<b>474,7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6	2,8	19,4	126,1	54-24с-2020
	Жаркое по-домашнему	г	240	24	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
	Компот из изюма	г	200	0	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>36,68</b>	<b>26,75</b>	<b>91,36</b>	<b>757,3</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	г	50	3,30	4,90	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	Пром.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,10</b>	<b>5,30</b>	<b>33,9</b>	<b>289,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,28</b>	<b>43,45</b>	<b>197,96</b>	<b>1 521,53</b>	