



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ "СОШ №4" г.п.Чегем для детей-инвалидов и детей с ОВЗ на 2020-2021 учебный год.**

день: 1 понедельник

неделя: 1

возрастная категория: 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

| №<br>рец.      | наименование блюда                       | масса<br>порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |             |             |              | минеральные вещества, мг |               |              |             |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |  |                 |              |              |              |   | B1           | C           | A           | B2           | Ca                       | P             | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |              |              |              |   |              |             |             |              |                          |               |              |             |
| 181            | Каша манная                              | 200             | 6,02         | 4,05         | 33,37        | 194,01                                  | 0,04         | 0,36        | 32,7        | 0,1          | 132,64                   | 109,74        | 17,07        | 0,26        |
| 14             | Масло сливочное                          | 15              | 0,12         | 10,8         | 0,2          | 99                                      | 0            | 0           | 60          | 0,015        | 3,6                      | 4,5           | 0            | 0,03        |
| 376            | Чай с сахаром                            | 200             | 0,07         | 0,02         | 15,00        | 60,00                                   | 0            | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 11,1                     | 2,8           | 1,40         | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15        | 116,90                                  | 0,05         | 0           | 0,00        | 0,65         | 11,5                     | 43,5          | 16,50        | 0,55        |
|                | <b>Итого:</b>                            |                 | <b>10,16</b> | <b>15,37</b> | <b>72,72</b> | <b>469,91</b>                           | <b>0,09</b>  | <b>0,39</b> | <b>92,7</b> | <b>0,765</b> | <b>158,84</b>            | <b>160,54</b> | <b>34,97</b> | <b>1,12</b> |
| <b>Обед</b>    |  |                 |              |              |              |   |              |             |             |              |                          |               |              |             |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250             | 2,69         | 2,83         | 17,46        | 118,25                                  | 0,11         | 8,25        | 0,00        | 0,06         | 29,2                     | 67,57         | 27,28        | 1,13        |
| 279            | Котлеты мясные                           | 90              | 14,85        | 21,78        | 12,89        | 309,60                                  | 0,07         | 0,31        | 40,32       | 0,14         | 38,83                    | 169,92        | 50,20        | 2,52        |
| 171            | Каша рассыпчатая гречневая               | 150             | 8,85         | 9,55         | 39,86        | 280,00                                  | 0,21         | 0           | 0,00        | 0,12         | 26,39                    | 210,35        | 140,52       | 4,73        |
| 45             | Салат из белокочанной капусты            | 60              | 0,79         | 1,95         | 3,88         | 36,24                                   | 0,01         | 10,26       | 0,00        | 0,02         | 14,98                    | 16,98         | 9,05         | 0,28        |
| 379            | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,16         | 1,99         | 20,92        | 113,40                                  | 0,02         | 0,38        | 10,00       | 0,08         | 128,78                   | 86,56         | 12,88        | 0,08        |

|     |                |     |              |              |               |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|-----|----------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|     | Хлеб пшеничный | 50  | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90         | 0,05        | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5          | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|     | Хлеб ржаной    | 30  | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 0,03        | 0            | 0,00         | 0,27        | 6,9           | 31,8          | 7,50          | 0,93         |
| 338 | Яблоки         | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03        | 10           | 0            | 0,02        | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
|     | <b>Итого:</b>  |     | <b>36,37</b> | <b>39,33</b> | <b>143,78</b> | <b>1090,36</b> | <b>0,53</b> | <b>29,20</b> | <b>50,32</b> | <b>1,36</b> | <b>272,58</b> | <b>637,68</b> | <b>272,93</b> | <b>12,42</b> |

день: 2 вторник  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| №<br>рец.      | наименование блюда           | масса<br>порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |               |             | минеральные вещества, мг |               |               |              |
|----------------|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                              |                 |              |              |               |   | В1           | С            | А             | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                              |                 |              |              |               |   |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 210            | Омлет                        | 53              | 4,92         | 8,77         | 0,93          | 102,34                                  | 0,04         | 0,09         | 114,68        | 0,18        | 36,42                    | 79,77         | 5,7           | 0,93         |
| 14             | Масло сливочное              | 15              | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                      | 0            | 0            | 60            | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 15             | Сыр голландский              | 15              | 3,94         | 3,99         | 0             | 51,5                                    | 0,005        | 0,105        | 31,5          | 0,055       | 150                      | 90            | 8,25          | 0,105        |
|                | Хлеб пшеничный               | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
| 376            | Чай с сахаром                | 200             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                                   | 0            | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28         |
|                | <b>Итого:</b>                |                 | <b>13</b>    | <b>24,08</b> | <b>40,28</b>  | <b>429,74</b>                           | <b>0,095</b> | <b>0,225</b> | <b>206,18</b> | <b>0,9</b>  | <b>212,62</b>            | <b>220,57</b> | <b>31,85</b>  | <b>1,895</b> |
| <b>Обед</b>    |                              |                 |              |              |               |   |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 103,75                                  | 0,05         | 10,68        | 0,00          | 0,05        | 49,73                    | 54,6          | 26,13         | 1,23         |
| 288            | Котлеты куриные              | 90              | 15,70        | 15,08        | 14,65         | 257,40                                  | 0,18         | 0,81         | 48,42         | 0,16        | 53,8                     | 72            | 19,98         | 3,26         |
| 173            | Каша вязкая пшенная          | 150             | 6,84         | 9,19         | 39,23         | 267,00                                  | 0,18         | 0            | 40,00         | 0,03        | 28,45                    | 140,01        | 50,19         | 1,65         |
| 20             | Салат из свежих огурцов      | 60              | 0,45         | 3,61         | 1,41          | 39,96                                   | 0,02         | 2,82         | 0,00          | 0,02        | 13,39                    | 23,75         | 7,91          | 0,34         |
| 382            | Какао с молоком              | 200             | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,60                                  | 0,06         | 1,59         | 24,40         | 0,19        | 152,22                   | 124,56        | 21,34         | 0,48         |
|                | Хлеб пшеничный               | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|                | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                                   | 0,03         | 0            | 0,00          | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93         |
|                | <b>Итого:</b>                |                 | <b>34,50</b> | <b>37,17</b> | <b>122,77</b> | <b>972,58</b>                           | <b>0,57</b>  | <b>15,90</b> | <b>112,82</b> | <b>1,37</b> | <b>315,99</b>            | <b>490,22</b> | <b>149,55</b> | <b>8,44</b>  |

день: 3 среда  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| №<br>рец.      | наименование блюда             | масса<br>порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |               |             | минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------|--------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                |                 |              |              |               |   | В1           | С            | А             | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |              |              |               |   |              |              |               |             |                          |               |               |             |
| 173            | Каша овсяная                   | 200             | 8,60         | 12,80        | 38,24         | 302,85                                  | 0,2          | 0,91         | 54,80         | 0,17        | 151                      | 264,86        | 68,60         | 1,99        |
| 14             | Масло сливочное                | 15              | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                      | 0            | 0            | 60            | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03        |
| 382            | Какао с молоком                | 200             | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,60                                  | 0,06         | 1,59         | 24,40         | 0,19        | 152,22                   | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
|                | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55        |
|                | <b>Итого:</b>                  |                 | <b>16,75</b> | <b>27,64</b> | <b>80,17</b>  | <b>637,35</b>                           | <b>0,31</b>  | <b>2,50</b>  | <b>139,20</b> | <b>1,03</b> | <b>318,32</b>            | <b>437,42</b> | <b>106,44</b> | <b>3,05</b> |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |              |              |               |   |              |              |               |             |                          |               |               |             |
| 96             | Рассольник<br>ленинградский    | 250             | 2,02         | 5,09         | 11,98         | 107,25                                  | 0,09         | 8,38         | 0,00          | 0,06        | 29,15                    | 56,17         | 24,17         | 0,93        |
| 268            | Рыба запеченая                 | 100             | 16,16        | 14,60        | 4,40          | 214,00                                  | 0,1          | 1,98         | 49,60         | 0,08        | 32,62                    | 174,84        | 24,98         | 0,60        |
| 202            | Макаронные изделия<br>отварные | 150             | 5,46         | 5,79         | 30,46         | 195,71                                  | 0,06         | 0            | 28,57         | 0,03        | 12,14                    | 37,57         | 8,14          | 0,81        |
| 23             | Салат из свежих<br>помидоров   | 60              | 0,66         | 3,67         | 2,73          | 46,62                                   | 0,03         | 10,83        | 0,00          | 0,02        | 10,64                    | 19,1          | 10,43         | 0,50        |
| 376            | Чай с сахаром                  | 200             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                                   | 0            | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28        |
|                | Конфеты мармелад<br>фруктовый  | 30              | 2,55         | 3,39         | 20,91         | 124,35                                  | 0,03         | 0            | 19,50         | 0,39        | 12,3                     | 26,1          | 4,50          | 0,30        |
|                | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55        |
|                | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                                   | 0,03         | 0            | 0,00          | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93        |
|                | <b>Итого:</b>                  |                 | <b>32,55</b> | <b>33,39</b> | <b>124,45</b> | <b>933,80</b>                           | <b>0,39</b>  | <b>21,22</b> | <b>97,67</b>  | <b>1,50</b> | <b>126,35</b>            | <b>391,88</b> | <b>97,62</b>  | <b>4,90</b> |

день: 4 четверг  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| №<br>рец.      | наименование блюда                | масса<br>порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |              |             | минеральные вещества, мг |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |                 |              |              |               |   | В1           | С            | А            | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |              |              |               |   |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 181            | Каша манная                       | 200             | 6,02         | 4,05         | 33,37         | 194,01                                  | 0,04         | 0,36         | 32,7         | 0,1         | 132,64                   | 109,74        | 17,07         | 0,26         |
| 14             | Масло сливочное                   | 15              | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                      | 0            | 0            | 60           | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 15             | Сыр голландский                   | 15              | 3,94         | 3,99         | 0             | 51,5                                    | 0,005        | 0,105        | 31,5         | 0,055       | 150                      | 90            | 8,25          | 0,105        |
| 376            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                                   | 0            | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|                | <b>Итого:</b>                     |                 | <b>14,1</b>  | <b>19,36</b> | <b>72,72</b>  | <b>521,41</b>                           | <b>0,095</b> | <b>0,495</b> | <b>124,2</b> | <b>0,82</b> | <b>308,84</b>            | <b>250,54</b> | <b>43,22</b>  | <b>1,225</b> |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |              |              |               |   |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем | 250             | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 89,75                                   | 0,06         | 15,78        | 0,00         | 0,05        | 49,25                    | 49            | 22,13         | 0,83         |
| 279            | Котлеты мясные                    | 90              | 14,85        | 21,78        | 12,89         | 309,60                                  | 0,07         | 0,31         | 40,32        | 0,14        | 38,83                    | 169,92        | 50,20         | 2,52         |
| 171            | Каша рассыпчатая гречневая        | 150             | 8,85         | 9,55         | 39,86         | 280,00                                  | 0,21         | 0            | 0,00         | 0,12        | 26,39                    | 210,35        | 140,52        | 4,73         |
| 62             | Салат из моркови с сахаром        | 60              | 0,74         | 0,06         | 6,89          | 49,02                                   | 0,03         | 2,02         | 0,00         | 0,04        | 15,46                    | 31,66         | 21,63         | 0,40         |
| 352            | Кисель из яблок                   | 200             | 0,11         | 0,12         | 25,09         | 119,20                                  | 0,01         | 1,83         | 0,00         | 0,01        | 11,46                    | 6,62          | 3,64          | 0,57         |
| 15             | Сыр голландский                   | 10              | 2,61         | 2,66         | 0,00          | 34,33                                   | 0            | 0,07         | 21,00        | 0,04        | 10                       | 60            | 5,50          | 0,07         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|                | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                                   | 0,03         | 0            | 0,00         | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93         |
|                | <b>Итого:</b>                     |                 | <b>34,56</b> | <b>39,95</b> | <b>131,60</b> | <b>1067,77</b>                          | <b>0,46</b>  | <b>20,01</b> | <b>61,32</b> | <b>1,32</b> | <b>169,79</b>            | <b>602,85</b> | <b>267,62</b> | <b>10,60</b> |

день: 5 пятница  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| №<br>рец.      | наименование блюда            | масса<br>порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |              |             | минеральные вещества, мг |               |               |              |
|----------------|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                               |                 |              |              |               |   | В1           | С            | А            | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                               |                 |              |              |               |   |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 174            | Каша рисовая                  | 200             | 6            | 10,85        | 42,95         | 294                                     | 1,006        | 0,96         | 54,8         | 0,15        | 130,67                   | 157,44        | 36,46         | 0,6          |
| 14             | Масло сливочное               | 15              | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                      | 0            | 0            | 60           | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 15             | Сыр голландский               | 15              | 3,94         | 3,99         | 0             | 51,5                                    | 0,005        | 0,105        | 31,5         | 0,055       | 150                      | 90            | 8,25          | 0,105        |
|                | Хлеб пшеничный                | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
| 376            | Чай с сахаром                 | 200             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                                   | 0            | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28         |
|                | <b>Итого:</b>                 |                 | <b>14,08</b> | <b>26,16</b> | <b>82,3</b>   | <b>621,4</b>                            | <b>1,061</b> | <b>1,095</b> | <b>146,3</b> | <b>0,87</b> | <b>306,87</b>            | <b>298,24</b> | <b>62,61</b>  | <b>1,565</b> |
| <b>Обед</b>    |                               |                 |              |              |               |   |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 96             | Суп картофельный с<br>горохом | 250             | 5,49         | 2,84         | 17,46         | 148,25                                  | 0,23         | 5,83         | 0,00         | 0,06        | 42,68                    | 88,1          | 35,58         | 2,05         |
| 288            | Котлеты куриные               | 90              | 15,70        | 15,08        | 14,65         | 257,40                                  | 0,18         | 0,81         | 48,42        | 0,16        | 53,8                     | 72            | 19,98         | 3,26         |
| 173            | Каша вязкая пшенная           | 150             | 6,84         | 9,19         | 39,23         | 267,00                                  | 0,18         | 0            | 40,00        | 0,03        | 28,45                    | 140,01        | 50,19         | 1,65         |
| 52             | Салат из свеклы<br>отварной   | 60              | 0,84         | 3,61         | 4,96          | 55,68                                   | 0,01         | 3,99         | 0,00         | 0,02        | 21,28                    | 24,38         | 12,42         | 0,79         |
| 379            | Кофейный напиток с<br>молоком | 200             | 3,16         | 1,99         | 20,92         | 113,40                                  | 0,02         | 0,38         | 10,00        | 0,08        | 128,78                   | 86,56         | 12,88         | 0,08         |
|                | Хлеб пшеничный                | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|                | Хлеб ржаной                   | 30              | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                                   | 0,03         | 0            | 0,00         | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93         |
|                | <b>Итого:</b>                 |                 | <b>37,66</b> | <b>33,54</b> | <b>136,19</b> | <b>1027,60</b>                          | <b>0,70</b>  | <b>11,01</b> | <b>98,42</b> | <b>1,27</b> | <b>293,39</b>            | <b>486,35</b> | <b>155,05</b> | <b>9,31</b>  |

день: 6 суббота  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| № рец.         | наименование блюда           | масса порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |              |              | минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                              |              |              |              |               |                                     | В1           | С            | А            | В2           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                              |              |              |              |               |                                     |              |              |              |              |                          |               |               |             |
| 173            | Каша овсяная                 | 200          | 8,60         | 12,80        | 38,24         | 302,85                              | 0,2          | 0,91         | 54,80        | 0,17         | 151                      | 264,86        | 68,60         | 1,99        |
| 14             | Масло сливочное              | 15           | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                  | 0            | 0            | 60           | 0,015        | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03        |
| 376            | Чай с сахаром                | 200          | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                               | 0            | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                              | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65         | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55        |
|                | <b>Итого:</b>                |              | <b>12,74</b> | <b>24,12</b> | <b>77,59</b>  | <b>578,75</b>                       | <b>0,25</b>  | <b>0,94</b>  | <b>114,8</b> | <b>0,836</b> | <b>177,2</b>             | <b>315,66</b> | <b>86,5</b>   | <b>2,85</b> |
| <b>Обед</b>    |                              |              |              |              |               |                                     |              |              |              |              |                          |               |               |             |
| 101            | Суп картофельный с перловкой | 250          | 1,97         | 2,71         | 12,11         | 85,75                               | 0,09         | 8,25         | 0,00         | 0,06         | 26,7                     | 55,98         | 22,78         | 0,88        |
| 243            | Сосиски отварные             | 90           | 8,88         | 24,88        | 0,40          | 262,40                              | 0,14         | 0            | 32,00        | 0,13         | 29,6                     | 129,6         | 16,00         | 1,44        |
| 139            | Капуста тушеная              | 150          | 3,06         | 5,52         | 11,84         | 115,50                              | 0,05         | 25,62        | 0,00         | 0,06         | 88,13                    | 61,04         | 31,28         | 1,25        |
| 20             | Салат из свежих огурцов      | 60           | 0,45         | 3,61         | 1,41          | 39,96                               | 0,02         | 2,82         | 0,00         | 0,02         | 13,39                    | 23,75         | 7,91          | 0,34        |
| 382            | Какао с молоком              | 200          | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,60                              | 0,06         | 1,59         | 24,40        | 0,19         | 152,22                   | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
|                | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                              | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65         | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55        |
|                | Хлеб ржаной                  | 30           | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                               | 0,03         | 0            | 0,00         | 0,27         | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93        |
| 338            | Банан                        | 150          | 2,25         | 0,75         | 31,50         | 144,00                              | 0,06         | 16,35        | 0,00         | 0,90         | 12                       | 42            | 63,00         | 0,90        |
|                | <b>Итого:</b>                |              | <b>26,32</b> | <b>41,84</b> | <b>113,81</b> | <b>952,08</b>                       | <b>0,50</b>  | <b>54,63</b> | <b>56,40</b> | <b>2,28</b>  | <b>340,44</b>            | <b>512,23</b> | <b>186,31</b> | <b>6,77</b> |

неделя: 2  
 день: 7 понедельник  
 возрастная категория: 7 лет и старше

| № рец.         | наименование блюда                       | масса порции | белки | жиры  | углевод<br>ы | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |       |       |       | минеральные вещества, мг |        |        |       |
|----------------|--|--------------|-------|-------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                |  |              |       |       |              |                                     | В1           | С     | А     | В2    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |  |              |       |       |              |                                     |              |       |       |       |                          |        |        |       |
| 181            | Каша манная                              | 200          | 6,02  | 4,05  | 33,37        | 194,01                              | 0,04         | 0,36  | 32,7  | 0,1   | 132,64                   | 109,74 | 17,07  | 0,26  |
| 14             | Масло сливочное                          | 15           | 0,12  | 10,8  | 0,2          | 99                                  | 0            | 0     | 60    | 0,015 | 3,6                      | 4,5    | 0      | 0,03  |
| 376            | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07  | 0,02  | 15,00        | 60,00                               | 0            | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 11,1                     | 2,8    | 1,40   | 0,28  |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,95  | 0,50  | 24,15        | 116,90                              | 0,05         | 0     | 0,00  | 0,65  | 11,5                     | 43,5   | 16,50  | 0,55  |
|                | <b>Итого:</b>                            |              | 10,16 | 15,37 | 72,72        | 469,91                              | 0,09         | 0,39  | 92,7  | 0,765 | 158,84                   | 160,54 | 34,97  | 1,12  |
| <b>Обед</b>    |  |              |       |       |              |                                     |              |       |       |       |                          |        |        |       |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,69  | 2,83  | 17,46        | 118,25                              | 0,11         | 8,25  | 0,00  | 0,06  | 29,2                     | 67,57  | 27,28  | 1,13  |
| 279            | Котлеты мясные                           | 90           | 14,85 | 21,78 | 12,89        | 309,60                              | 0,07         | 0,31  | 40,32 | 0,14  | 38,83                    | 169,92 | 50,20  | 2,52  |
| 171            | Каша рассыпчатая гречневая               | 150          | 8,85  | 9,55  | 39,86        | 280,00                              | 0,21         | 0     | 0,00  | 0,12  | 26,39                    | 210,35 | 140,52 | 4,73  |
| 45             | Салат из белокочанной капусты            | 60           | 0,79  | 1,95  | 3,88         | 36,24                               | 0,01         | 10,26 | 0,00  | 0,02  | 14,98                    | 16,98  | 9,05   | 0,28  |
| 379            | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 3,16  | 1,99  | 20,92        | 113,40                              | 0,02         | 0,38  | 10,00 | 0,08  | 128,78                   | 86,56  | 12,88  | 0,08  |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,95  | 0,50  | 24,15        | 116,90                              | 0,05         | 0     | 0,00  | 0,65  | 11,5                     | 43,5   | 16,50  | 0,55  |
|                | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,68  | 0,33  | 14,82        | 68,97                               | 0,03         | 0     | 0,00  | 0,27  | 6,9                      | 31,8   | 7,50   | 0,93  |
| 338            | Яблоки                                   | 100          | 0,4   | 0,4   | 9,8          | 47                                  | 0,03         | 10    | 0     | 0,02  | 16                       | 11     | 9      | 2,2   |
|                | <b>Итого:</b>                            |              | 36,37 | 39,33 | 143,78       | 1090,36                             | 0,53         | 29,20 | 50,32 | 1,36  | 272,58                   | 637,68 | 272,93 | 12,42 |

день: 8 вторник  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| № рец.         |                              |              |              |              |               |                                     | витамины, мг |              |               |             | минеральные вещества, мг |               |               |              |
|----------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                | наименование блюда           | масса порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | В1           | С            | А             | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                              |              |              |              |               |                                     |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 210            | Омлет                        | 53           | 4,92         | 8,77         | 0,93          | 102,34                              | 0,04         | 0,09         | 114,68        | 0,18        | 36,42                    | 79,77         | 5,7           | 0,93         |
| 14             | Масло сливочное              | 15           | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                  | 0            | 0            | 60            | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 15             | Сыр голландский              | 15           | 3,94         | 3,99         | 0             | 51,5                                | 0,005        | 0,105        | 31,5          | 0,055       | 150                      | 90            | 8,25          | 0,105        |
|                | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                              | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
| 376            | Чай с сахаром                | 200          | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                               | 0            | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28         |
|                | <b>Итого:</b>                |              | <b>13</b>    | <b>24,08</b> | <b>40,28</b>  | <b>429,74</b>                       | <b>0,095</b> | <b>0,225</b> | <b>206,18</b> | <b>0,9</b>  | <b>212,62</b>            | <b>220,57</b> | <b>31,85</b>  | <b>1,895</b> |
| <b>Обед</b>    |                              |              |              |              |               |                                     |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем | 250          | 1,80         | 4,92         | 10,93         | 103,75                              | 0,05         | 10,68        | 0,00          | 0,05        | 49,73                    | 54,6          | 26,13         | 1,23         |
| 288            | Котлеты куриные              | 90           | 15,70        | 15,08        | 14,65         | 257,40                              | 0,18         | 0,81         | 48,42         | 0,16        | 53,8                     | 72            | 19,98         | 3,26         |
| 173            | Каша вязкая пшенная          | 150          | 6,84         | 9,19         | 39,23         | 267,00                              | 0,18         | 0            | 40,00         | 0,03        | 28,45                    | 140,01        | 50,19         | 1,65         |
| 20             | Салат из свежих огурцов      | 60           | 0,45         | 3,61         | 1,41          | 39,96                               | 0,02         | 2,82         | 0,00          | 0,02        | 13,39                    | 23,75         | 7,91          | 0,34         |
| 382            | Какао с молоком              | 200          | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,60                              | 0,06         | 1,59         | 24,40         | 0,19        | 152,22                   | 124,56        | 21,34         | 0,48         |
|                | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                              | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|                | Хлеб ржаной                  | 30           | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                               | 0,03         | 0            | 0,00          | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93         |
|                | <b>Итого:</b>                |              | <b>34,50</b> | <b>37,17</b> | <b>122,77</b> | <b>972,58</b>                       | <b>0,57</b>  | <b>15,90</b> | <b>112,82</b> | <b>1,37</b> | <b>315,99</b>            | <b>490,22</b> | <b>149,55</b> | <b>8,44</b>  |



день: 9 среда  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| №<br>рец.      | наименование блюда         | масса<br>порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |               |             | минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                            |                 |              |              |               |   | В1           | С            | А             | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                            |                 |              |              |               |   |              |              |               |             |                          |               |               |             |
| 173            | Каша овсяная               | 200             | 8,60         | 12,80        | 38,24         | 302,85                                  | 0,2          | 0,91         | 54,80         | 0,17        | 151                      | 264,86        | 68,60         | 1,99        |
| 14             | Масло сливочное            | 15              | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                      | 0            | 0            | 60            | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03        |
| 382            | Какао с молоком            | 200             | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,60                                  | 0,06         | 1,59         | 24,40         | 0,19        | 152,22                   | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
|                | Хлеб пшеничный             | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55        |
|                | <b>Итого:</b>              |                 | <b>16,75</b> | <b>27,64</b> | <b>80,17</b>  | <b>637,35</b>                           | <b>0,31</b>  | <b>2,50</b>  | <b>139,20</b> | <b>1,03</b> | <b>318,32</b>            | <b>437,42</b> | <b>106,44</b> | <b>3,05</b> |
| <b>Обед</b>    |                            |                 |              |              |               |   |              |              |               |             |                          |               |               |             |
| 96             | Рассольник ленинградский   | 250             | 2,02         | 5,09         | 11,98         | 107,25                                  | 0,09         | 8,38         | 0,00          | 0,06        | 29,15                    | 56,17         | 24,17         | 0,93        |
| 268            | Рыба запеченая             | 100             | 16,16        | 14,60        | 4,40          | 214,00                                  | 0,1          | 1,98         | 49,60         | 0,08        | 32,62                    | 174,84        | 24,98         | 0,60        |
| 202            | отварные                   | 150             | 5,46         | 5,79         | 30,46         | 195,71                                  | 0,06         | 0            | 28,57         | 0,03        | 12,14                    | 37,57         | 8,14          | 0,81        |
| 23             | Салат из свежих помидоров  | 60              | 0,66         | 3,67         | 2,73          | 46,62                                   | 0,03         | 10,83        | 0,00          | 0,02        | 10,64                    | 19,1          | 10,43         | 0,50        |
| 376            | Чай с сахаром              | 200             | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                                   | 0            | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28        |
|                | Конфеты мармелад фруктовый | 30              | 2,55         | 3,39         | 20,91         | 124,35                                  | 0,03         | 0            | 19,50         | 0,39        | 12,3                     | 26,1          | 4,50          | 0,30        |
|                | Хлеб пшеничный             | 50              | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                                  | 0,05         | 0            | 0,00          | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55        |
|                | Хлеб ржаной                | 30              | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                                   | 0,03         | 0            | 0,00          | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93        |
|                | <b>Итого:</b>              |                 | <b>32,55</b> | <b>33,39</b> | <b>124,45</b> | <b>933,80</b>                           | <b>0,39</b>  | <b>21,22</b> | <b>97,67</b>  | <b>1,50</b> | <b>126,35</b>            | <b>391,88</b> | <b>97,62</b>  | <b>4,90</b> |

день: 10 четверг  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| №<br>рец.      | наименование блюда                | масса<br>порции | белки | жиры  | углевод<br>ы | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |       |       |       | минеральные вещества, мг |        |        |       |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|---|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                |                                   |                 |       |       |              |   | В1           | С     | А     | В2    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |       |       |              |   |              |       |       |       |                          |        |        |       |
| 181            | Каша манная                       | 200             | 6,02  | 4,05  | 33,37        | 194,01                                  | 0,04         | 0,36  | 32,7  | 0,1   | 132,64                   | 109,74 | 17,07  | 0,26  |
| 14             | Масло сливочное                   | 15              | 0,12  | 10,8  | 0,2          | 99                                      | 0            | 0     | 60    | 0,015 | 3,6                      | 4,5    | 0      | 0,03  |
| 15             | Сыр голландский                   | 15              | 3,94  | 3,99  | 0            | 51,5                                    | 0,005        | 0,105 | 31,5  | 0,055 | 150                      | 90     | 8,25   | 0,105 |
| 376            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,07  | 0,02  | 15,00        | 60,00                                   | 0            | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 11,1                     | 2,8    | 1,40   | 0,28  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95  | 0,50  | 24,15        | 116,90                                  | 0,05         | 0     | 0,00  | 0,65  | 11,5                     | 43,5   | 16,50  | 0,55  |
|                | <b>Итого:</b>                     |                 | 14,1  | 19,36 | 72,72        | 521,41                                  | 0,095        | 0,495 | 124,2 | 0,82  | 308,84                   | 250,54 | 43,22  | 1,225 |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |       |       |              |   |              |       |       |       |                          |        |        |       |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем | 250             | 1,77  | 4,95  | 7,90         | 89,75                                   | 0,06         | 15,78 | 0,00  | 0,05  | 49,25                    | 49     | 22,13  | 0,83  |
| 279            | Котлеты мясные                    | 90              | 14,85 | 21,78 | 12,89        | 309,60                                  | 0,07         | 0,31  | 40,32 | 0,14  | 38,83                    | 169,92 | 50,20  | 2,52  |
| 171            | Каша рассыпчатая гречневая        | 150             | 8,85  | 9,55  | 39,86        | 280,00                                  | 0,21         | 0     | 0,00  | 0,12  | 26,39                    | 210,35 | 140,52 | 4,73  |
| 62             | Салат из моркови с сахаром        | 60              | 0,74  | 0,06  | 6,89         | 49,02                                   | 0,03         | 2,02  | 0,00  | 0,04  | 15,46                    | 31,66  | 21,63  | 0,40  |
| 352            | Кисель из яблочк                  | 200             | 0,11  | 0,12  | 25,09        | 119,20                                  | 0,01         | 1,83  | 0,00  | 0,01  | 11,46                    | 6,62   | 3,64   | 0,57  |
| 15             | Сыр голландский                   | 10              | 2,61  | 2,66  | 0,00         | 34,33                                   | 0            | 0,07  | 21,00 | 0,04  | 10                       | 60     | 5,50   | 0,07  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95  | 0,50  | 24,15        | 116,90                                  | 0,05         | 0     | 0,00  | 0,65  | 11,5                     | 43,5   | 16,50  | 0,55  |
|                | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,68  | 0,33  | 14,82        | 68,97                                   | 0,03         | 0     | 0,00  | 0,27  | 6,9                      | 31,8   | 7,50   | 0,93  |
|                | <b>Итого:</b>                     |                 | 34,56 | 39,95 | 131,60       | 1067,77                                 | 0,46         | 20,01 | 61,32 | 1,32  | 169,79                   | 602,85 | 267,62 | 10,60 |

день: 11 пятница  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| № рец.         | наименование блюда         | масса порции | белки        | жиры         | углевод<br>ы  | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |              |              |             | минеральные вещества, мг |               |               |              |
|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                            |              |              |              |               |                                     | В1           | С            | А            | В2          | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |              |              |               |                                     |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 174            | Каша рисовая               | 200          | 6            | 10,85        | 42,95         | 294                                 | 1,006        | 0,96         | 54,8         | 0,15        | 130,67                   | 157,44        | 36,46         | 0,6          |
| 14             | Масло сливочное            | 15           | 0,12         | 10,8         | 0,2           | 99                                  | 0            | 0            | 60           | 0,015       | 3,6                      | 4,5           | 0             | 0,03         |
| 15             | Сыр голландский            | 15           | 3,94         | 3,99         | 0             | 51,5                                | 0,005        | 0,105        | 31,5         | 0,055       | 150                      | 90            | 8,25          | 0,105        |
|                | Хлеб пшеничный             | 50           | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                              | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
| 376            | Чай с сахаром              | 200          | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00                               | 0            | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 11,1                     | 2,8           | 1,40          | 0,28         |
|                | <b>Итого:</b>              |              | <b>14,08</b> | <b>26,16</b> | <b>82,3</b>   | <b>621,4</b>                        | <b>1,061</b> | <b>1,095</b> | <b>146,3</b> | <b>0,87</b> | <b>306,87</b>            | <b>298,24</b> | <b>62,61</b>  | <b>1,565</b> |
| <b>Обед</b>    |                            |              |              |              |               |                                     |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 96             | Суп картофельный с горохом | 250          | 5,49         | 2,84         | 17,46         | 148,25                              | 0,23         | 5,83         | 0,00         | 0,06        | 42,68                    | 88,1          | 35,58         | 2,05         |
| 288            | Котлеты куриные            | 90           | 15,70        | 15,08        | 14,65         | 257,40                              | 0,18         | 0,81         | 48,42        | 0,16        | 53,8                     | 72            | 19,98         | 3,26         |
| 173            | Каша вязкая пшенная        | 150          | 6,84         | 9,19         | 39,23         | 267,00                              | 0,18         | 0            | 40,00        | 0,03        | 28,45                    | 140,01        | 50,19         | 1,65         |
| 52             | Салат из свеклы отварной   | 60           | 0,84         | 3,61         | 4,96          | 55,68                               | 0,01         | 3,99         | 0,00         | 0,02        | 21,28                    | 24,38         | 12,42         | 0,79         |
| 379            | Кофейный напиток с молоком | 200          | 3,16         | 1,99         | 20,92         | 113,40                              | 0,02         | 0,38         | 10,00        | 0,08        | 128,78                   | 86,56         | 12,88         | 0,08         |
|                | Хлеб пшеничный             | 50           | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90                              | 0,05         | 0            | 0,00         | 0,65        | 11,5                     | 43,5          | 16,50         | 0,55         |
|                | Хлеб ржаной                | 30           | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97                               | 0,03         | 0            | 0,00         | 0,27        | 6,9                      | 31,8          | 7,50          | 0,93         |
|                | <b>Итого:</b>              |              | <b>37,66</b> | <b>33,54</b> | <b>136,19</b> | <b>1027,60</b>                      | <b>0,70</b>  | <b>11,01</b> | <b>98,42</b> | <b>1,27</b> | <b>293,39</b>            | <b>486,35</b> | <b>155,05</b> | <b>9,31</b>  |

день: 12 суббота  
7 лет и  
возрастная категория: старше

| № рец.         | наименование блюда           | масса порции | белки | жиры  | углевод<br>ы | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | витамины, мг |       |       |       | минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------------|------------------------------|--------------|-------|-------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|                |                              |              |       |       |              |                                     | В1           | С     | А     | В2    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |                              |              |       |       |              |                                     |              |       |       |       |                          |        |        |      |
| 173            | Каша овсяная                 | 200          | 8,60  | 12,80 | 38,24        | 302,85                              | 0,2          | 0,91  | 54,80 | 0,17  | 151                      | 264,86 | 68,60  | 1,99 |
| 14             | Масло сливочное              | 15           | 0,12  | 10,8  | 0,2          | 99                                  | 0            | 0     | 60    | 0,015 | 3,6                      | 4,5    | 0      | 0,03 |
| 376            | Чай с сахаром                | 200          | 0,07  | 0,02  | 15,00        | 60,00                               | 0            | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 11,1                     | 2,8    | 1,40   | 0,28 |
|                | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95  | 0,50  | 24,15        | 116,90                              | 0,05         | 0     | 0,00  | 0,65  | 11,5                     | 43,5   | 16,50  | 0,55 |
|                | <b>Итого:</b>                |              | 12,74 | 24,12 | 77,59        | 578,75                              | 0,25         | 0,94  | 114,8 | 0,836 | 177,2                    | 315,66 | 86,5   | 2,85 |
| <b>Обед</b>    |                              |              |       |       |              |                                     |              |       |       |       |                          |        |        |      |
| 101            | Суп картофельный с перловкой | 250          | 1,97  | 2,71  | 12,11        | 85,75                               | 0,09         | 8,25  | 0,00  | 0,06  | 26,7                     | 55,98  | 22,78  | 0,88 |
| 243            | Сосиски отварные             | 80           | 8,88  | 24,88 | 0,40         | 262,40                              | 0,14         | 0     | 32,00 | 0,13  | 29,6                     | 129,6  | 16,00  | 1,44 |
| 139            | Капуста тушенная             | 150          | 3,06  | 5,52  | 11,84        | 115,50                              | 0,05         | 25,62 | 0,00  | 0,06  | 88,13                    | 61,04  | 31,28  | 1,25 |
| 20             | Салат из свежих огурцов      | 60           | 0,45  | 3,61  | 1,41         | 39,96                               | 0,02         | 2,82  | 0,00  | 0,02  | 13,39                    | 23,75  | 7,91   | 0,34 |
| 382            | Какао с молоком              | 200          | 4,08  | 3,54  | 17,58        | 118,60                              | 0,06         | 1,59  | 24,40 | 0,19  | 152,22                   | 124,56 | 21,34  | 0,48 |
|                | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95  | 0,50  | 24,15        | 116,90                              | 0,05         | 0     | 0,00  | 0,65  | 11,5                     | 43,5   | 16,50  | 0,55 |
|                | Хлеб ржаной                  | 30           | 1,68  | 0,33  | 14,82        | 68,97                               | 0,03         | 0     | 0,00  | 0,27  | 6,9                      | 31,8   | 7,50   | 0,93 |
| 338            | Банан                        | 150          | 2,25  | 0,75  | 31,50        | 144,00                              | 0,06         | 16,35 | 0,00  | 0,90  | 12                       | 42     | 63,00  | 0,90 |
|                | <b>Итого:</b>                |              | 26,32 | 41,84 | 113,81       | 952,08                              | 0,50         | 54,63 | 56,40 | 2,28  | 340,44                   | 512,23 | 186,31 | 6,77 |

