

СОГЛАСОВАНО:  
ТОВ Республіканського центру  
в Миколаївській області по  
Кабінету Міністрів України  
в Миколаївському районі  
№ 2  
Миколаївська область  
Миколаївський район

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ "Печниковская СОШ"  
Т.В. Давыдова

# Примерное 10-ти дневное альтернативное меню по свободному выбору горячих завтраков и обедов для организации питания детей МОУ Печниковская СОШ".

Сборник технических нормативов  
Сборник рецептов на продукцию. Для обучающихся во всех  
образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.  
ISBN 978-5-94343-230-9

Дни недели	Наименование блюд	сборник рец., год выпуска	Номер рецепта	Энерг. ценн. ккал.	Выход гр.	Вода	Общие белки гр.	Жирумн.	общие жиры	растительные	Общие угл. гр.	Моно и дисахара	крахмал	Пищев. волокна г.	Зола г.	В1	С	А	Е	Ca		
№ 1	<b>Завтрак:</b>																					
		2011 г	174	294	200	144,41	5,92	2,87	3,6	0,44	52,8	20,87	31,76	1,31	1,82	0,06	0,96	0,6		130,67		
		2011 г	382	125,11	200	168,4	3,87	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33			133,33		
				70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9		
		<b>Полдник:</b>																				
				70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03				0,39	6,9	
			2011 г	15	107,49	25	12,9	6,96	8,85						1,29	0,01	0,21	78	0,15	264		
			2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83		14,2		
		<b>Обед:</b>																				
			2011 г	20	77,58	120	108,36	0,8		7,31	7,31	2,17	2,05	0,12	0,8	0,57	0,04	7,98		3,29	19,38	
		2011 г	88	89,75	250	231,1	1,77		4,95	4,95	7,9	4,14	3,76	2	1,98	0,06	15,78			49,25		
		2011 г	203	334,4	200	131,28	13,54	7,5	15,92	0,72	34,11	1,15	32,96	2,02	2,34	0,08	0,224	115,2		295,2		
		2011 г	268	328,36	100	46,2	15,85	13,48	23,1	5,08	13,67	1,57	12,1	1,62	4,75	0,15	0,32	42,76		41,18		
		2011 г.	388	88,2	200		0,678		0,278		20,76					0,07	100		21,34			
				137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07		0,54	13,8			
	<b>Ужин:</b>																					
		2011 г	310	149,6	200	157,8	4		0,8	0,8	31,6	1,8	29,8	2,8	2,6	0,2	29		0,2	24		
		2011 г	293	3818,94	120	63,46	26,76	26,76	30,44		0,1	0,1			5,29	0,07	1,56	107,22		52,57		
				137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8		
		2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6		
№ 2	<b>Завтрак:</b>																					
			2011 г	174	286	200	146,77	7,31	2,95	10,98	0,57	39,2	11,19	27,79	3,53	2,04	0,12	0,96	54,8	162,04		
				70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9		
			2011 г	376	40	200	199,1	0,53			9,47	9,47			0,13	0,13		0,27		13,6		
		<b>Полдник:</b>																				
			2011 г	209	62,84	40	29,6	5,08	5,08	4,6		0,28	0,28		0,4	0,03			100	0,24	22	
			2011	1	136	10		2,36	7,49			14,89									8,4	
					70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9	
		<b>хлеб пшеничный</b>																				

Чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2	0,19	0,07	2,83		14,2
<b>Обед:</b>																
Салат из свежей капусты	2011 г	45	72,48	120	103,68	1,57		3,9	3,9	7,76	7,65	0,11	0,99	20,52		29,97
Суп гороховый на к\б	2011 г	102	148,25	250	217,08	5,49		5,27	5,27	16,54	2,68	3,34	2,15	5,83		42,68
Жаркое по домашнему	2011 г	259	421,43	250	168,21	23,14	19,94	25,84	8,14	23,69	3,49	20,2	6,66	9,66		43,57
Компот -ассорти	2011 г	347	133,4	200	164,61	0,48		0,19	0,19	32,43	32,17	0,27	0,34	1,98		15,98
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8		0,54	13,8
<b>Ужин:</b>																
Греча отварная с маслом	2011 г	302	325	200	117	1,5	0,05	8,12	3,7	51,52	1,36	52,24	10,24	1,56	0,28	19,76
биточки говяжьи	2011 г	268	328,36	100	46,2	15,85	13,48	23,1	5,08	13,67	1,57	12,1	1,62	4,75	0,15	41,18
Сок натуральный	2011 г	389	424	200	177,8	1				20,2	19,8	0,4	0,6	4		14
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8		0,54	13,8
Масло сливочное порционное	2011	1	136	10		2,36		7,49		14,89						8,4
<b>Завтрак:</b>																
Каша манная на молоке	2011 г	181	251	200	158,47	6,11	2,95	10,72	0,31	32,38	11,2	21,02	1,1	1,67	0,08	133,77
Чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2	0,19	0,07	2,83		14,2
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	6,9
<b>Полдник:</b>																
Творожная запеканка	2011 г	223	508,61	200	88,22	22,28	20,66	1,52	0,26	70,23	62,33	7,9	1,3	2,8	0,33	204,28
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	6,9
Напиток ягодный	2011 г	350	111,6	200	176,44	0,07		0,04	0,04	23,04	21,22	5,77	0,35	1,8	0	10,1
<b>Обед:</b>																
Салат картофельный с соленым	2011 г	37	133,68	120	94,17	1,46		9,41	9,41	10,75	2,76	8	1,6	2,57	0,07	22,23
суп молочный с макар. Изд	2011 г	103	118,25	250	222,7	2,69		2,84	2,84	17,46	2,42	14,28	2,04	2,08	0,11	29,2
Рис отварной	2011 г	304	279,6	200	136	4,87	0,07	7,13	0,71	48,91	0,51	48	2,05	0,36	0,04	1,83
Рыба запеченая	2011 г	226	98,85	120	94,42	22,35	22,35	1,05				0,23	1,05	0,08	0,75	29,4
Напиток яблочный	2011 г	342	114,6	200	170,86	0,16		0,16	0,16	27,88	27,55	0,32	0,72	0,22	0,01	14,18
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8		0,54	13,8
<b>Ужин:</b>																
макаронны отварные	2011 г	203	334,4	200	131,28	13,54	7,5	15,92	0,72	34,11	1,15	32,96	2,02	2,34	0,08	295,2
шницель куриный	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	1,17	1,06	0,05	44,4
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8		0,54	13,8
Чай с сахаром	2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47	0,13	0,13	0,27		13,6
<b>Завтрак:</b>																
Каша пшеничная на молоке	2011 г	173	312	210	141,72	8,64	2,95	11,06	0,64	44,32	11,7	32,92	2,18	1,96	0,14	146,77
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	6,9

3

4

Кофейный напиток	2011 г	379	100,6	200	177,41	3,17	2,9	2,68	0,1	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,04	1,3	20	125,78	
<b>Полдник:</b>																			
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9
сыр порционный	2011 г	15	107,49	25	12,9	6,96	6,96	8,85						1,29	0,01	0,21	78	0,15	264
чай с сахаром	2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6
<b>Обед:</b>																			
Салат из помидор	2011 г	23	93,24	120	102,76	1,32		7,33	7,33	5,48	5,2	0,28	2,01	1,1	0,06	21,66			21,28
Борщ из свежей капусты	2011 г	82	98,4	250	227,66	1,83		4,9	4,9	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,3		2,4	34,45
Греча отварная с маслом	2011 г	302	325	200	117	1,5	0,05	8,12	3,7	51,52	1,36	52,24	10,24	4,56	0,28				19,76
Капуста тушеная	2011 г	139	154	200	163,31	4,08		7,36	7,36	15,79	17,71	1	4,96	3,59	0,07	34,16			117,51
биточки говяжьи	2011 г	268	328,36	100	46,2	15,85	13,48	23,1	5,08	13,67	1,57	12,1	1,62	4,75	0,15	0,32	42,76		41,18
Сок натуральный	2011 г	389	424	200	177,8	1				20,2	19,8	0,4	0,4	0,6	0,02	4			14
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8
<b>Ужин:</b>																			
Пюре картофельное	2011 г	128	232,73	200	102,99	5,05	1,99	12,67	0,61	22,95	2,55	16,4	2,19	2,71	0,19	22,67	87,27		57,53
сосиска отварная	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	1,17	1,06	0,05	0,38	13,28		44,4
чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83			14,2
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8
Масло сливочное порционное	2011	1	136	10		2,36		7,49		14,89									8,4
<b>Завтрак:</b>																			
чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83			14,2
Каша пшеничная	2011 г	173	312	210	141,72	8,64	2,95	11,06	0,64	44,32	11,7	32,92	2,18	1,96	0,14	0,96	54,8		146,77
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9
<b>Полдник:</b>																			
Оладьи с маслом (повидлом,	2011 г	400/4	462	150/10	61,52	11,64	2,91	18,73	9,27	61,67	8,59	53,08	3,57	2,79	0,23	0,55	67,5		127,58
йогурт сливочный			66,88	125	108,1	5,13	5,13	1,88		7,38	7,38			1,13	0,04	0,75	12,5		155
<b>Обед:</b>																			
Салат из свежкл с чесноком	2011 г	50	158,28	120	90,13	5,61	4,13	11,26	6,02	8,63	8,39	0,25	2,41	1,96	0,03	6,93	46,2		194,04
Суп вермишелевый на к\б	2011 г	103	118,25	250	222,7	2,69		2,84	2,84	17,46	2,42	14,28	2,04	2,08	0,11	8,25			29,2
Плов с курой	2011 г	244	396	250	156,6	25,5	214,67	23,88	8,48	40,63	1,77	38,83	2,27	5,73	0,07	0,43			36,15
Напиток из с/фруктов	2011 г	349	196,38	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	10,14	3	1,5	0,02	0,8		0,2	5,84
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8
<b>Ужин:</b>																			
Рис отварной	2011 г	304	279,6	200	136	4,87	0,07	7,13	0,71	48,91	0,51	48	2,05	0,36	0,04				1,83
котлета рыбная	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	1,17	1,06	0,05	0,38	13,28		44,4
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8

2011 г	376	40	200	199,1	0,53			9,47	9,47	0,13	0,13	0,27	13,6					
<b>Завтрак:</b>																		
2011 г	174	294	200	144,41	5,92	2,87	3,6	0,44	52,8	20,87	31,76	1,31	1,82	0,06	0,96	0,6	130,67	
2011 г	382	125,11	200	168,4	3,87	2,78	0,67	0,67	26	25,89	0,11	0,11	1	0,02	1,33		133,33	
		70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	
2011 г	1	136	10		2,36		7,49		14,89								8,4	
<b>Полдник:</b>																		
2011 г	15	107,49	30	12,9	6,96	6,96	8,85						1,29	0,01	0,21	78	0,15	264
		70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9	
2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27		13,6	

<b>Обед:</b>																	
2011 г	24	84,84	120	105,28	1,16		7,29	7,29	4,38	4,15	0,23	1,64	0,97	0,05	9,9		22,8
2006г.	270		250														
2011 г	302	325	200	117	1,5	0,05	8,12	3,7	51,52	1,36	52,24	10,24	1,56	0,28			19,76
2011 г	139	154	200	163,31	4,08		7,36	7,36	15,79	17,71	1	4,96	3,59	0,07	34,16		117,51
2011 г	268	328,36	100	46,2	15,85	13,48	23,1	5,08	13,67	1,57	12,1	1,62	4,75	0,15	0,32	42,76	41,18
		137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07		0,54	13,8
2011 г	347	133,4	200	164,61	0,48		0,19	0,19	32,43	32,17	0,27	1,95	0,34	0,02	1,98		15,98

<b>Ужин:</b>																	
2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83		14,2
2011 г	310	149,6	200	157,8	4		0,8	0,8	31,6	1,8	29,8	2,8	2,6	0,2	29	0,2	24
2011 г	293	3818,94	120	63,46	26,76	26,76	30,44		0,1	0,1			5,29	0,07	1,56	107,22	52,57
		137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07		0,54	13,8

<b>Завтрак:</b>																	
2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83		14,2
		70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9
2011 г	174	286	210	146,77	7,31	2,95	10,98	0,57	39,2	11,19	27,79	3,53	2,04	0,12	0,96	54,8	162,04

<b>Полдник:</b>																	
2011 г	190	305,45	105	52,12	18,02	16,69	20,81	5,48	11,66	3,05	8,61	0,48	1,95	0,059	0,25	92,59	153,68
		70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03		0,39	6,9
2011 г	1	136	10		2,36		7,49		14,89								8,4
2011 г	350	111,6	200	176,44	0,07		0,04	0,04	23,04	21,22	5,77	0,35	0,07	0	1,8		10,1

<b>Обед:</b>																	
2011 г	45	72,48	120	103,68	1,57		3,9	3,9	7,76	7,65	0,11	2,1	0,99	0,03	20,52		29,97
2011 г	96	107,25	250	226,65	2,02		5,09	5,1	11,98	2,06	9,44	1,51	2,45	0,09	8,38		29,15
2011 г	128	232,73	200	102,99	5,05	1,99	12,67	0,61	22,95	2,55	16,4	2,19	2,71	0,19	22,67	87,27	57,53

сосиска отварная	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	1,17	1,06	0,05	0,38	13,28		44,4
Напиток из шиповника	2011 г	388	88,2	200		0,678		0,278		20,76						100			21,34
хлеб ржано-пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9
<b>Ужин:</b>																			
Рис отварной	2011 г	304	279,6	200	136	4,87	0,07	7,13	0,71	48,91	0,51	48	2,05	0,36	0,04				1,83
Рыба запеченая	2011 г	226	98,85	120	94,42	22,35	22,35	1,05					0,23	1,05	0,08	0,75	9,75	1,35	29,4
Чай с сахаром	2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8
<b>Завтрак:</b>																			
Вермишель на молоке	2011 г	120	150	250	219,3	5,47	3,39	4,75	0,31	17,96	7,19	10,51	0,99	1,43	0,09	0,83	33		163
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9
Кофейный напиток	2011 г	379	100,6	200	177,41	3,17	2,9	2,68	0,1	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,04	1,3	20		125,78
<b>Полдник:</b>																			
Омлет натуральный	2011 г	210	342,31	150	125,09	16,47	16,47	29,35		3,11	3,11			3,07	0,12	0,3	383,18		121,84
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9
Чай с сахаром	2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,6
<b>Обед:</b>																			
Винегрет овощной	2011 г	67	150,12	120	92,59	1,68		12,05	12,05	8,75	4,92	3,82	2,38	2,53	0,05	11,56			37,48
Щи из свежей капусты	2011 г	88	89,75	250	231,1	1,77		4,95	4,95	7,9	4,14	3,76	2	1,98	0,06	15,78			49,25
макаронные отварные	2011 г	203	334,4	200	131,28	13,54	7,5	15,92	0,72	34,11	1,15	32,96	2,02	2,34	0,08	0,224	115,2		295,2
тефтели говяжьи	2011 г	268	328,36	100	46,2	15,85	13,48	23,1	5,08	13,67	1,57	12,1	1,62	4,75	0,15	0,32	42,76		41,18
Напиток яблочный	2011 г	342	114,6	200	170,86	0,16		0,16	0,16	27,88	27,55	0,32	0,72	0,22	0,01	0,9			14,18
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8
<b>Ужин:</b>																			
Греча отварная с маслом	2011 г	302	325	200	117	1,5	0,05	8,12	3,7	51,52	1,36	52,24	10,24	1,56	0,28				19,76
Сарделька отварная	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	1,17	1,06	0,05	0,38	13,28		44,4
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	4,8	1,02	0,07			0,54	13,8
Чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83			14,2
<b>Завтрак:</b>																			
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03			0,39	6,9
Каша пшеничная на молоке	2011 г	173	312	210	141,72	8,64	2,95	11,06	0,64	44,32	11,7	32,92	2,18	1,96	0,14	0,96	54,8		146,77
Яйцо вареное	2011 г	209	62,84	40	29,6	5,08	5,08	4,6		0,28	0,28			0,4	0,03		100	0,24	22
Чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2		0,19	0,07		2,83			14,2
<b>Полдник:</b>																			
Блины с повидлом	2011 г	396	400	170	73,72	11	3,45	8,18	5,37	70,68	22,65	48,03	3,34	2,87	0,23	1,63	24		162
Масло сливочное порционное	2011	1	136	10		2,36		7,49		14,89									8,4

Йогурт сливочный			66,88	125	108,1	5,13	5,13	1,88	7,38	7,38		1,13	0,04	0,75	12,5	155
<b>Обед:</b>																
Салат из помидор	2011 г	23	93,24	120	102,76	1,32		7,33	7,33	5,48	5,2	2,01	0,06	21,66		21,28
суп молочный с макар. Изд	2011 г	103	118,25	250	222,7	2,69		2,84	2,84	17,46	2,42	2,04	0,11	8,25		29,2
Греча отварная с маслом	2011 г	302	325	200	117	1,5	0,05	8,12	3,7	51,52	1,36	10,24	0,28			19,76
Капуста тушеная	2011 г	139	154	200	163,31	4,08		7,36	7,36	15,79	17,71	1	0,07	34,16		117,51
Кура запеченая	2011 г	293	3818,94	120	63,46	26,76	26,76	30,44	0,1	0,1	0,1		0,07	1,56		52,57
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	4,8	0,07			13,8
Напиток из с/фруктов	2011 г	349	196,38	200	146,8	1,16		0,3	0,3	47,26	37,12	3	0,02	0,8		5,84
<b>Ужин:</b>																
Пюре картофельное	2011 г	128	232,73	200	102,99	5,05	1,99	12,67	0,61	22,95	2,55	16,4	0,19	22,67	87,27	57,53
шницель говяжий	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	0,05	0,38	13,28	44,4
Сок натуральный	2011 г	389	424	200	177,8	1				20,2	19,8	0,4	0,6	4		14
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	0,07		0,54	13,8
Масло сливочное порционное	2011	1	136	10		2,36		7,49		14,89						8,4
<b>10 Завтрак:</b>																
Каша пшеничная	2011 г	173	312	210	141,72	8,64	2,95	11,06	0,64	44,32	11,7	32,92	0,14	0,96	54,8	146,77
Напиток клюквенный (кисель)	2011 г	350	111,6	200	176,44	0,07		0,04	0,04	23,04	21,22	5,77	0	1,8		10,1
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,03		0,39	6,9
<b>Полдник:</b>																
Творожная запеканка	2011 г	223	508,61	200	88,22	22,28	20,66	1,52	0,26	70,23	62,33	7,9	0,33	2,63	92,89	204,28
хлеб пшеничный			70,14	30	11,4	2,37		0,3	0,3	14,49	0,63	13,86	0,03			6,9
Чай с сахаром	2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47			0,27		13,6
<b>Обед:</b>																
Салат картофельный с соленым	2011 г	37	133,68	120	94,17	1,46		9,41	9,41	10,75	2,76	8	0,07	7,24		22,23
Борщ из свежей капусты	2011 г	82	98,4	250	227,66	1,83		4,9	4,9	11,75	9,63	2,13	0,05	10,3	2,4	34,45
Рис отварной	2011 г	304	279,6	200	136	4,87	0,07	7,13	0,71	48,91	0,51	48	0,04			1,83
котлета рыбная	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	0,05	0,38	13,28	44,4
Сок фруктовый	2011 г	389	424	200	177,8	1				20,2	19,8	0,4	0,6	4		14
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	0,07		0,54	13,8
Чай с сахаром	2011 г	376	40	200	199,1	0,53				9,47	9,47			0,27		13,6
<b>Ужин:</b>																
макаронные отварные	2011 г	203	334,4	200	131,28	13,54	7,5	15,92	0,72	34,11	1,15	32,96	0,08	0,224	115,2	295,2
шницель куриный	2011 г	234	129,38	100	62,7	7,79	6,19	6,24	4,17	10,81	1,15	9,66	0,05	0,38	13,28	44,4
хлеб ржано-пшеничный			137,94	60	21,18	3,36		0,6	0,66	29,64	1,44	28,2	0,07		0,54	13,8
Чай с лимоном	2011 г	377	62	200\15	206,39	0,13		0,02	0,02	15,2	15,2			2,83		14,2