

Утверждаю:

Директор муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Арефьевская основная общеобразовательная школа»

Бирилюсского района Красноярского края, с. Арефьево

_____ О.А.Кожевникова

«__» августа 2025 г.

Арефьевская основная общеобразовательная школа (МКОУ «Арефьевская ООШ»)

Четырнадцатидневное меню

Рациона питания в общеобразовательной организации для учащихся 12-18 лет

2025г

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
258	Мясо духовое (курица)	100	7,22	17,51	8,56	221,79	0,22	2,99	0,00	1,76
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	16,85	32,37	69,19	739,23	0,53	39,41	0,02	7,63
ОБЕД										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,06	0,34	0,00	3,86
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ОБЕД	810	27,56	25,68	76,19	760,6	0,21	22,93	0,00	7,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	44,41	58,05	145,38	1499,83	0,74	62,34	0,02	15,52

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
271	Котлеты домашние (с соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	23,79	20,81	75,9	679,57	0,45	3,11	0,02	3,24
ОБЕД										
83	Борщ с картофелем	300	2,43	6,03	16,14	140,40	0,09	11,01	0,00	2,88
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД	810	25,62	27,35	52,37	663,46	0,32	29,25	0,00	7,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	49,41	48,16	128,27	1343,03	0,77	32,36	0,02	10,73

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ЗАВТРАК	600	29,71	29,71	71,35	768,5	0,19	11,81	0,09	4,77
ОБЕД										
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	18,84	130,80	0,12	7,29	0,00	1,74
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
232	Ментай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
351	Кисель	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0,00	8,04	0,00	0,10
	ИТОГО ОБЕД	860	20,42	26,2	87,96	796,22	0,43	40,74	0,05	8,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	50,13	55,91	159,31	1564,72	0,62	52,54	0,14	13,76

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
258	Мясо духовое (курица)	100	7,22	17,51	8,56	221,79	0,22	2,99	0,00	1,76
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	16,51	25,25	73,63	681,31	0,33	5,95	0,00	2,85
ОБЕД										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	2,42	3,05	16,94	116,60	0,14	12,18	0,00	1,40
291	Плов из курицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,10	6,02	0,02	0,50
141	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,25	7,40	9,50	107,62	0,02	1,03	0,04	0,22
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	ИТОГО ОБЕД	825	27,72	24,09	79,17	747,06	0,35	20,53	0,08	2,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	44,23	49,34	152,80	1428,37	0,68	26,48	0,08	5,62

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	650	30,01	32,84	57,71	749,77	0,39	38,63	0,09	9,79
ОБЕД										
95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	15,75	0,00	2,85
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД	850	25,94	30,59	82,96	810,72	0,24	16,69	0,00	6,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	55,95	63,43	139,77	1560,49	0,63	55,32	0,09	16,28

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	250	38,72	32,03	61,22	689,27	0,15	1,18	0,13	5,25
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
340	Банан	100	0,60	0,30	7,40	34,50	0,04	39,00	0,00	0,10
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	39,38	32,35	82,58	779,59	0,19	40,2	0,13	5,35
ОБЕД										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД	850	33,4	32,02	96,63	907,4	0,44	19,83	0,00	7,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	72,78	64,37	179,21	1686,99	0,63	60,03	0,13	12,73

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	30,62	25,49	87,48	795,7	0,38	1,64	0,00	4,56
ОБЕД										
108	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,10	0,12	6,90	0,03	1,95
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
	ИТОГО ОБЕД	810	31,15	30,36	62,41	758,94	0,41	26,7	0,05	6,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	62,09	55,85	149,89	1554,64	0,79	28,34	0,05	11,12

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81
271	Котлеты домашние (с соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	600	25,56	27,63	60,61	689,95	0,28	11,62	0,13	3,39
ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
230	Рыба жареная	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика)	200	0,26	0,12	24,14	111,80	0,00	2,42	0,00	0,28
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД	850	27,95	34,93	67,58	820,47	0,36	42,28	0,07	12,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	53,51	62,56	128,19	1510,42	0,64	53,90	0,20	16,14

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
182	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	220	7,88	12,28	38,81	298,56	0,20	1,23	0,07	0,22
209	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,50	0,05	0,00	0,15	0,36
3	Бутерброд с сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20	0,06	0,18	0,10	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ЗАВТРАК	560	25,44	32,54	94,98	777,06	0,33	2,13	0,32	1,83
ОБЕД										
95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	15,75	0,00	2,85
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	ИТОГО ОБЕД	850	29,69	33,84	83,71	859,5	0,28	17,23	0,02	6,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	55,13	66,38	178,69	1636,56	0,61	19,36	0,33	8,32

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	140	2,88	4,54	13,20	105,14	0,04	24,02	0,00	2,42
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	650	15,01	22	57,75	590,38	0,37	61,02	0,04	7,79
ОБЕД										
478	Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,50	0,10	8,50	0,00	0,25
154	Котлеты капустные (с маслом)	105	4,06	9,47	16,44	181,00	0,05	22,88	0,03	2,73
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД	805	28,8	24,13	98,34	844	0,54	32,96	0,05	4,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	43,81	46,13	156,09	1434,38	0,91	93,98	0,09	12,22

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	210	6,09	11,17	33,47	260,00	0,11	0,97	0,06	0,19
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	80	4,72	14,98	29,78	272,00	0,06	0,00	0,08	0,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
338	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	590	11,87	26,63	105,07	711,8	0,22	11,69	0,14	1,77
ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
284	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	150	17,22	21,61	20,49	336,21	0,26	4,95	0,02	3,75
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ОБЕД	800	24,17	28,58	72,65	741,21	0,4	29,76	0,02	7,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	36,04	55,21	177,72	1453,01	0,61	42,15	0,16	9,37

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	650	33,09	23,28	80,33	757,45	0,41	11,87	0,05	6,29
ОБЕД										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД	860	26,05	22,71	94,28	787,6	0,45	19,16	0,03	6,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	59,59	45,99	174,61	1545,05	0,86	31,03	0,08	12,76

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	250	38,72	32,03	61,22	689,27	0,15	1,18	0,13	5,25
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
338	Мандарины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	39,18	32,45	84,98	792,09	0,18	11,2	0,13	5,45
ОБЕД										
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	0,15	13,29	0,00	1,53
148	Котлеты картофельные (с маслом)	105	3,13	8,06	16,93	168,00	0,11	3,30	0,03	2,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (земляника)	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0,00	8,04	0,00	0,10
	ИТОГО ОБЕД	855	10,5	12,05	93	656,7	0,33	25,35	0,03	5,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	49,68	44,50	177,98	1448,79	0,51	36,54	0,16	10,72

День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	620	28,81	20,35	89,56	749,88	0,47	4,73	0,05	3,71
ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
280	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	0,02	2,64
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	0,00	0,28
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД	855	18,62	23,74	69,36	670,02	0,35	40,97	0,02	6,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	47,43	44,09	158,92	1419,90	0,82	45,70	0,07	10,16