

**Согласовано:**

Начальник ТО РПН в РС (Я)  
по Мегино-Кангаласскому району  
\_\_\_\_\_ Павлов А.С.  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Балыктахская СОШ  
имени М.П.Габышева»  
\_\_\_\_\_ Мохначевская А.М.  
от « 3 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



**МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**  
**1-4 классы**

**МБОУ «Балыктахская СОШ имени М.П.Габышева»**  
**МР «Мегино-Кангаласский улус»**

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ТОК экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная молочная:	150,0	5,62	8,61	12,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09
Какао напиток на молоке	200,0	3,79	3,4	25,47	150,8	2,42	0,6	15	0	141,48	114,84	30	1,75
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
масло коровье, сладкослив, несоленое	20	0,16	16,5	0,16	149,6	0	0	60	0,2	2,4	3,8	0	0,04
<b>Итого:</b>		<b>9,57</b>	<b>28,51</b>	<b>38,52</b>	<b>451,83</b>	<b>2,58</b>	<b>1,12</b>	<b>97,19</b>	<b>1</b>	<b>269,77</b>	<b>304,02</b>	<b>79,69</b>	<b>3,12</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с солеными огурцами	60,0	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	5,4	0	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75
Щи из свежей капусты	200,0	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,64	6	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58
Гуляш	80,0	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56
Макароны отварные	120,0	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
Напиток фруктовый	200,0	0	0	15,92	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,42
<b>Итого:</b>		<b>24,34</b>	<b>18,22</b>	<b>88,26</b>	<b>614,11</b>	<b>0,21</b>	<b>22,22</b>	<b>24</b>	<b>4,83</b>	<b>176,55</b>	<b>236,99</b>	<b>55,52</b>	<b>4,04</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>33,91</b>	<b>46,73</b>	<b>126,78</b>	<b>1065,94</b>	<b>2,79</b>	<b>23,34</b>	<b>121,19</b>	<b>5,83</b>	<b>446,32</b>	<b>541,01</b>	<b>135,21</b>	<b>7,16</b>



Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная:	150,0	4,19	8,47	21,29	178,08	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
Чай с молоком, с сахаром	200,0	1,2	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6	0	52,35	42,17	5,6	0,09
Булочка "Любимая"	50	5,65	4	27,10	167	0,06	0,1	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54
<b>Итого:</b>		<b>11,04</b>	<b>13,75</b>	<b>66,25</b>	<b>432,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,95</b>	<b>37,21</b>	<b>0,97</b>	<b>211,78</b>	<b>208,2</b>	<b>32,17</b>	<b>0,99</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат из капусты, сл.перца на раст.масле	60,0	0,89	4,25	2,41	57,11	0,02	19,74	0	1,92	82,37	18,48	8,56	0,34
Суп с горохом	200,0	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67
Котлеты из говядины	200,0	12	10,4	6	165,6	0,08	0	0	2,07	14,92	171,84	20,96	2,47
Пюре картофельное	120,0	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94
Напиток брусничный	200,0	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05
Хлеб ржаной	20,0	1,1	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>23,5</b>	<b>30,48</b>	<b>69,38</b>	<b>651,82</b>	<b>0,43</b>	<b>34,77</b>	<b>10,44</b>	<b>6,56</b>	<b>178,67</b>	<b>378,52</b>	<b>89,1</b>	<b>5,71</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,54</b>	<b>44,23</b>	<b>135,63</b>	<b>1084,74</b>	<b>0,55</b>	<b>35,72</b>	<b>47,65</b>	<b>7,53</b>	<b>390,45</b>	<b>586,72</b>	<b>121,27</b>	<b>6,7</b>



Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ТОК экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная молочная:	150,0	4,34	7,76	20,15	167,68	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05
Чай с лимоном	200,0	0,04	0	16,1	65,2	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
масло коровье, сладкослив, несоленое	20	0,16	16,5	0,16	149,6	0	0	60	0,2	2,4	3,8	0	0,04
<b>Итого:</b>		<b>6,04</b>	<b>24,84</b>	<b>46,69</b>	<b>434,88</b>	<b>0,18</b>	<b>1,94</b>	<b>77,55</b>	<b>0,69</b>	<b>93,09</b>	<b>162,98</b>	<b>40,71</b>	<b>1,4</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат из отварной свеклы с чесноком	60,0	1,55	4,33	5,24	62,84	0,01	5,67	0,01	1,91	23,24	25,25	12,6	0,8
Суп картофельный с фрикадельками	250,0	7,61	3,91	19,51	143,68	0,14	11,53	0	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94
Пельмени со сливочным маслом	150,0	14,3	22,87	30,54	318,9	0,2	0	22,5	0,8	24,06	95,59	15,77	1,12
Кисель фруктовый	200,0	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
Хлеб ржаной	20,0	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>24,58</b>	<b>31,33</b>	<b>76,83</b>	<b>618,46</b>	<b>0,37</b>	<b>53,2</b>	<b>22,51</b>	<b>4,388</b>	<b>96,89</b>	<b>278,63</b>	<b>70,12</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>30,62</b>	<b>56,17</b>	<b>123,52</b>	<b>1053,34</b>	<b>0,55</b>	<b>55,14</b>	<b>100,06</b>	<b>5,078</b>	<b>189,98</b>	<b>441,61</b>	<b>110,83</b>	<b>6,1</b>



1-4 классы

День IV

Четверг

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральни	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,61	8,18	40,82	267,29	0,21	0	13,5	0,44	11,91	149,99
Кофейный напиток	200,0	3,79	3,4	25,47	150,8	2,42	0,6	15	0	141,48	114,84
Булочка	50	5,65	4	27,1	167	0,06	0,1	6,91	0,59	29,51	52,72
<b>Итого:</b>		<b>17,05</b>	<b>15,58</b>	<b>93,39</b>	<b>585,09</b>	<b>2,69</b>	<b>0,7</b>	<b>35,41</b>	<b>1,03</b>	<b>182,9</b>	<b>317,55</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>										
Салат из свежего огурца	100,0	0,7	12,08	2,2	120,2	0,03	8,8	0	5,37	21,16	37,39
Суп с рисом, говядиной	250,0	3,5	1,25	10	65,25	0,06	4,43	0	2,44	17,79	83,88
Капуста тушеная	120,0	2,16	1,68	17,52	93,84	0,05	38,64	0	2,32	233,44	51,32
Гуляш	80,0	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66
Напиток яблочный	200,0	0,06	0,06	21,35	86,38	0	1,4	0	0,03	2,84	1,54
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6
<b>Итого:</b>		<b>20,94</b>	<b>17,51</b>	<b>74,27</b>	<b>538,63</b>	<b>0,22</b>	<b>54,45</b>	<b>7,2</b>	<b>11,16</b>	<b>295,68</b>	<b>314,39</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>37,99</b>	<b>33,09</b>	<b>167,66</b>	<b>1123,72</b>	<b>2,91</b>	<b>55,15</b>	<b>42,61</b>	<b>12,19</b>	<b>478,58</b>	<b>631,94</b>



Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша манная молочная:	150,0	4,19	8,47	21,29	178,08	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
Хлеб ржаной	20,0	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Чай с сахаром	200,0	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
<b>Итого:</b>		<b>5,31</b>	<b>8,69</b>	<b>51,17</b>	<b>304,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>24,3</b>	<b>0,72</b>	<b>148,69</b>	<b>136,16</b>	<b>26,18</b>	<b>1,2</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат морковный витаминный	60,0	0,5	6,09	4,16	73,45	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
борщ суп со капустой, с картошкой и сметаной	200,0	2,1	5,7	17,85	13,11	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27
Рис отварной с маслом	120,0	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	1,68	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73
печень тушеная (говяжья), томатный соус	100,0	11,72	6,65	3,8	121,93	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
Кисель с витамином С	200,0	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
Хлеб ржаной	20,0	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>19,36</b>	<b>24,18</b>	<b>89,69</b>	<b>536,22</b>	<b>0,113</b>	<b>37,68</b>	<b>30,403</b>	<b>5,378</b>	<b>137,84</b>	<b>290,98</b>	<b>93,13</b>	<b>4,85</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>24,67</b>	<b>32,87</b>	<b>140,86</b>	<b>840,7</b>	<b>0,203</b>	<b>38,29</b>	<b>54,703</b>	<b>6,098</b>	<b>286,53</b>	<b>427,14</b>	<b>119,31</b>	<b>6,05</b>

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Оладьи со сгущенным молоком	2/75/30	15,5	15,3	82	527,7	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6
Какао с молоком	200,0	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
<b>Итого:</b>		<b>19,86</b>	<b>18,7</b>	<b>111,36</b>	<b>693,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>5,018</b>	<b>354,14</b>	<b>381,6</b>	<b>79,1</b>	<b>3,1</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат из квашеной капусты	60,0	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0
Суп с вермишелью	200,0	6,68	8,61	22,6	194,61	0,11	0	0	0	38,68	95,49	26,8	1,357
Макароны отварные с маслом	150,0	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
Гуляш	80,0	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,31	1,56
Компот из яблок с витамином С	200,0	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>25,59</b>	<b>109,17</b>	<b>748,99</b>	<b>0,178</b>	<b>37,18</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>110,86</b>	<b>313,556</b>	<b>75,9</b>	<b>4,684</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,36</b>	<b>44,29</b>	<b>220,53</b>	<b>1442,17</b>	<b>0,358</b>	<b>37,18</b>	<b>7,28</b>	<b>5,728</b>	<b>465</b>	<b>695,156</b>	<b>155</b>	<b>7,784</b>



1-4 классы

День VII

Понедельник

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Омлет натуральный	150,0	12,38	17,17	2,2	185,95	0	0	0	0	95,97	203,68	16,05	2,32
Бутерброт с маслом, с сыром	20/5/15	6,20	8,4	15,4	163,2	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
Чай с лимоном	200,0	0,04	0	16,1	65,2	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
<b>Итого:</b>		<b>18,62</b>	<b>25,57</b>	<b>33,7</b>	<b>414,35</b>	<b>0,027</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>	<b>256,52</b>	<b>314,83</b>	<b>27,4</b>	<b>2,59</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Винегрет овощной	60,0	0,74	6,2	9,06	95	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526
Суп с рисом	200,0	7,1	7,9	22,03	187,62	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
Гречка отварная с маслом	150,0	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
Котлета из говядины	100,0	12	10,4	6	165,6	0,08	0	0	2,07	14,92	171,84	20,96	3,47
Напиток брусничный	200,0	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05
Хлеб ржаной	20,0	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>27,56</b>	<b>30,22</b>	<b>92,95</b>	<b>754,36</b>	<b>0,354</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,51</b>	<b>95,62</b>	<b>488,67</b>	<b>176,33</b>	<b>9,246</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,18</b>	<b>55,79</b>	<b>126,65</b>	<b>1168,71</b>	<b>0,381</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>5,12</b>	<b>352,14</b>	<b>803,5</b>	<b>203,73</b>	<b>11,836</b>



1-4 классы

День VIII

Вторник

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ТОК экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,61	8,18	40,82	267,29	0,21	0	13,5	0,44	11,91	149,99	99,98	3,37
Кефир	200,0	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,42
Чай с сахаром	200,0	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
<b>Итого:</b>		<b>16,41</b>	<b>14,34</b>	<b>89,38</b>	<b>558,09</b>	<b>0,35</b>	<b>1,40</b>	<b>53,50</b>	<b>1,12</b>	<b>275,38</b>	<b>369,64</b>	<b>138,24</b>	<b>4,59</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	100,0	0,7	12,08	2,2	120,2	0,03	8,8	0	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54
Суп с фрикадельками	250,0	7,61	3,91	19,51	143,68	0,14	11,53	0	1,25	25,82	129,66	33,65	1,94
Макароны отварные с сыром	10,0	4,6	13,5	37,08	288,22	0	0	0,06	0	3,6	14,05	2,57	0,19
Гуляш	80,0	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,31	1,56
Чай с лимоном	200,0	0,04	0	16,1	65,2	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
Хлеб ржаной	20,0	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>25,59</b>	<b>30,99</b>	<b>87,41</b>	<b>731,86</b>	<b>0,23</b>	<b>23,11</b>	<b>7,26</b>	<b>7,29</b>	<b>71,88</b>	<b>311,21</b>	<b>65,99</b>	<b>4,54</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42</b>	<b>45,33</b>	<b>176,79</b>	<b>1289,95</b>	<b>0,58</b>	<b>24,51</b>	<b>60,76</b>	<b>8,41</b>	<b>347,26</b>	<b>680,85</b>	<b>204,23</b>	<b>9,13</b>



1-4 классы

День IX

Среда

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ТОК экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша манная с маслом:	150,0	4,19	8,47	21,29	178,08	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
Бутерброт с маслом, с сыром	20/5/15	6,20	8,4	15,4	163,2	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
Чай с молоком	200,0	0,04	0	16,1	65,2	0	1,6	0	0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
<b>Итого:</b>		<b>10,43</b>	<b>16,87</b>	<b>52,79</b>	<b>406,48</b>	<b>0,08</b>	<b>2,21</b>	<b>24,30</b>	<b>0,99</b>	<b>290,47</b>	<b>224,46</b>	<b>29,87</b>	<b>0,63</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат из отварной свеклы с чесноком	60,0	1,55	4,33	5,24	62,84	0,01	5,67	0,01	1,91	23,24	25,25	12,6	0,8
Суп с гороховый	200,0	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67
Пюре картофельное	120,0	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94
Гуляш	80,0	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,31	1,56
Компот из яблок с витамином С	200,0	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>24,06</b>	<b>21,8</b>	<b>80,27</b>	<b>610,27</b>	<b>0,388</b>	<b>57,88</b>	<b>17,65</b>	<b>4,85</b>	<b>128,94</b>	<b>322,866</b>	<b>90,74</b>	<b>5,837</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,49</b>	<b>38,67</b>	<b>133,06</b>	<b>1016,75</b>	<b>0,465</b>	<b>60,09</b>	<b>41,95</b>	<b>5,84</b>	<b>419,41</b>	<b>547,326</b>	<b>120,61</b>	<b>6,467</b>



1-4 классы

День X

Четверг

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ТОК экв	мг	мг	мг	мг
<b>9.15 ч</b>	<b>Завтрак</b>												
Каша овсяная молочная:	150,0	5,62	8,61	12,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09
Какао напиток на молоке	200,0	3,79	3,4	25,47	150,8	2,42	0,6	15	0	141,48	114,84	30	1,75
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
масло коровье, сладкослив, несоленое	20	0,16	16,5	0,16	149,6	0	0	60	0,2	2,4	3,8	0	0,04
<b>Итого:</b>		<b>9,57</b>	<b>28,51</b>	<b>38,52</b>	<b>451,83</b>	<b>2,58</b>	<b>1,12</b>	<b>97,19</b>	<b>1</b>	<b>269,77</b>	<b>304,02</b>	<b>79,69</b>	<b>3,12</b>
<b>12.05 ч</b>	<b>Обед</b>												
Салат морковный витаминный	60,0	0,5	6,09	4,16	73,45	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
Суп борщ со свежей капустой	200,0	2,1	5,7	17,85	13,11	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27
Рис отварной с маслом	120,0	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	1,68	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73
печень говяжья, томатный соус	100,0	11,72	6,65	3,8	121,93	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
Кисель с витамином С	200,0	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
Хлеб ржаной	20,0	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
<b>Итого:</b>		<b>19,36</b>	<b>24,18</b>	<b>89,69</b>	<b>536,22</b>	<b>0,113</b>	<b>37,68</b>	<b>30,403</b>	<b>5,378</b>	<b>137,84</b>	<b>290,98</b>	<b>93,13</b>	<b>4,85</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>28,93</b>	<b>52,69</b>	<b>128,21</b>	<b>988,05</b>	<b>2,693</b>	<b>38,8</b>	<b>127,593</b>	<b>6,378</b>	<b>407,61</b>	<b>595</b>	<b>172,82</b>	<b>7,97</b>