

**Согласовано:**

Начальник ТО РПН в РС (Я)  
по Мегино-Кангаласскому району

Павлов А.С.

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.



## **МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ** **5-11 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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг		
<b>10.10 ч</b>															
Оладьи со стущ. 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>13.10 ч</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из отварной свеклы с чесноком	100,0	1,4	6	8,2	92,4	0,018	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3		
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		
Гуляш	150,0	24,5	7,7	15,66	229,94	0	0	0	0	27,49	173,2	81,7	1,47		
Макароны отварные с маслом	180,0	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9		
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 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>35,16</b>	<b>27,35</b>	<b>125,89</b>	<b>890,87</b>	<b>0,236</b>	<b>40,94</b>	<b>0</b>	<b>6,99</b>	<b>135,79</b>	<b>375,226</b>	<b>148,77</b>	<b>6,207</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,02</b>	<b>46,05</b>	<b>237,25</b>	<b>1584,05</b>	<b>0,416</b>	<b>40,94</b>	<b>0,08</b>	<b>12,008</b>	<b>489,93</b>	<b>756,826</b>	<b>227,87</b>	<b>9,307</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>Завтрак</b>															
<b>10.10 ч</b>															
Каша овсяная молочная	180,0	6,74	10,33	15,46	181,72	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,3	56,51	1,31		
Бутерброт с маслом	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2		
Кофейный напиток с молоком	200,0	1,80	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158		
<b>Итого:</b>		<b>14,02</b>	<b>20,02</b>	<b>58,30</b>	<b>469,41</b>	<b>0,20</b>	<b>0,63</b>	<b>26,64</b>	<b>1,17</b>	<b>383,39</b>	<b>363,78</b>	<b>77,98</b>	<b>1,67</b>		
<b>Обед</b>															
<b>13.10 ч</b>															
Салат из свежей капусты с морковью	100,0	1,6	5,4	5,1	75,4	0	0	0,002	0	45,9	35,3	19,9	0,6		
Суп с вермишелью	250,0	3,7	10,3	21,5	193,5	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1		
печень тушенная (говяжья), томатный соус	150,0	18,23	10,05	9,89	202,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88		
Пюре картофельное	180,0	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2		
Кисель с витамином С	200,0	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6		
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>30,43</b>	<b>32,71</b>	<b>95,11</b>	<b>796,67</b>	<b>0,194</b>	<b>42</b>	<b>0,002</b>	<b>4,749</b>	<b>170</b>	<b>579,46</b>	<b>105,07</b>	<b>10,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,45</b>	<b>52,73</b>	<b>153,41</b>	<b>1266,08</b>	<b>0,393</b>	<b>42,63</b>	<b>26,642</b>	<b>5,923</b>	<b>553,39</b>	<b>943,24</b>	<b>183,05</b>	<b>12,428</b>		

Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг					Минеральные вещества				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	МГ, ТОК ЭКВ	мг	мг	мг	мг		
<b>Завтрак</b>															
<b>10.10 ч</b>															
Кефир	200,0	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
Булочка	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5		
Чай с шиповником	200	0	0	14,9	56,1	0,02	60	0	0,4	11,2	3,12	3	4,79		
<b>Итого:</b>		<b>8,75</b>	<b>8,8</b>	<b>51,9</b>	<b>324</b>	<b>0,16</b>	<b>61,48</b>	<b>49,38</b>	<b>0,95</b>	<b>275,83</b>	<b>229,3</b>	<b>38,02</b>	<b>5,49</b>		
<b>Обед</b>															
<b>13.10 ч</b>															
Винегрет	100,0	1,2	8,3	15,1	139,9	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0		
Суп с рыбными фрикадельками	250,0	5,29	5,53	21,26	155,97	0	0	0	2,4	44,28	139,57	34,7	1,17		
Голубцы ленивые с мясом	150,0	10,5	9,7	7,89	169,94	0,1	5,04	0,02	0,65	67,71	170,01	33,14	1,67		
Напиток фруктовый	200,0	0	0	16,7	66,8	0	42	0	0	51,2	38	29,3	0		
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>19,99</b>	<b>24,69</b>	<b>81,51</b>	<b>637,41</b>	<b>0,14</b>	<b>47,04</b>	<b>0,02</b>	<b>3,73</b>	<b>195,77</b>	<b>424,13</b>	<b>121,38</b>	<b>3,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,74</b>	<b>33,49</b>	<b>133,41</b>	<b>961,41</b>	<b>0,3</b>	<b>108,52</b>	<b>49,4</b>	<b>4,68</b>	<b>471,6</b>	<b>653,43</b>	<b>159,4</b>	<b>8,81</b>		

Наименование блюд	Химический состав							Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг		
<b>10.10 ч</b>															
Каша манная с маслом	200,0	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15		
Чай заварной с сахаром	200,0	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6		
Хлеб ржаной	40,0	3,00	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6		
<b>Итого:</b>		<b>9,05</b>	<b>9,7</b>	<b>74,12</b>	<b>419,98</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,7</b>	<b>134,47</b>	<b>123,6</b>	<b>27,36</b>	<b>1,35</b>		
<b>13.10 ч</b>															
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов с помидором	100,0	0,98	3,13	7,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,4	37,26	18,34	0,86		
Суп (борщ)	250,0	2,2	7,1	20,68	155,42	0	0	0	2,4	54,3	58,9	27,1	1,4		
Жаркое по домашнему	250,0	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,14	200,9	102,11	2,7		
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	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>27,88</b>	<b>23,48</b>	<b>115,68</b>	<b>789,88</b>	<b>0,23</b>	<b>19,87</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>230,79</b>	<b>337,31</b>	<b>153,23</b>	<b>5,51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,93</b>	<b>33,18</b>	<b>189,8</b>	<b>1209,86</b>	<b>0,32</b>	<b>19,87</b>	<b>0,33</b>	<b>13,42</b>	<b>365,26</b>	<b>460,91</b>	<b>180,59</b>	<b>6,86</b>		

Наименование блюда	Химический состав					Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг
<b>10.10 ч</b>													
Суп молочный вермишелевый	200,0	6,12	3,58	24,66	156,08	0,15	0,9	0,02	1,19	258,16	240,26	46,1	2,02
Булочка	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
Кофейный напиток	200,0	1,80	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<b>Итого:</b>		<b>10,87</b>	<b>8,88</b>	<b>86,16</b>	<b>468,68</b>	<b>0,212</b>	<b>0,98</b>	<b>9,42</b>	<b>1,764</b>	<b>365,76</b>	<b>343,42</b>	<b>63,72</b>	<b>2,678</b>
<b>13.10 ч</b>													
Салат из квашеной капусты	100,0	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0	4	23,18	42,95	19,04	0
Суп рисовый	250,0	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	4	29,79	51,98	34,57	0
Гречка отварная с маслом	180,0	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
Тефтели из говядины	100,0	16,77	19,77	19,09	321,37	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
Напиток брусничный	200,0	0	0	16,7	66,8	0	42	0	0	51,2	38	29,3	0
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
<b>Итого:</b>		<b>34,27</b>	<b>43,43</b>	<b>135,58</b>	<b>1070,39</b>	<b>0,266</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>8,68</b>	<b>158,94</b>	<b>500,12</b>	<b>217,34</b>	<b>6,55</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>45,14</b>	<b>52,31</b>	<b>221,74</b>	<b>1539,07</b>	<b>0,478</b>	<b>42,98</b>	<b>9,42</b>	<b>10,444</b>	<b>524,7</b>	<b>843,54</b>	<b>281,06</b>	<b>9,228</b>

Наименование блюда	Химический состав					Витамины, мг					Минеральные вещества				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг		
<b>Завтрак</b>															
<b>10.10 ч</b>															
Каша овсяная молочная	180,0	6,74	10,33	15,46	181,72	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,3	56,51	1,31		
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>7,9</b>	<b>10,55</b>	<b>41,44</b>	<b>293,32</b>	<b>0,19</b>	<b>2,23</b>	<b>26,62</b>	<b>0,9</b>	<b>155,67</b>	<b>225,75</b>	<b>59,59</b>	<b>1,62</b>		
<b>Обед</b>															
<b>13.10 ч</b>															
Салат из картошки с солеными огурцами	100,0	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9	0	3,62	33,75	39,11	20,1	1,25		
Суп домашний мясной	250,0	6	2,75	15,5	110,75	0,05	1,5	3,4	3,66	15,2	33,59	8,88	0,61		
Рис отварной	150,0	4,91	6,9	52,93	293,36	0,04	2,1	38	0,06	11,75	87,8	11,36	0,91		
Говядина отварная	100,0	21,1	2,3	1,8	112,3	0,09	0	0	0,62	15,79	291,78	34,21	4,2		
Сок фруктовый дп	200,0	2	0,2	20,2	92	0,02	0	0	0,2	14	14	8	2,8		
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>38,37</b>	<b>21,4</b>	<b>118,64</b>	<b>822,13</b>	<b>0,26</b>	<b>12,6</b>	<b>41,4</b>	<b>8,84</b>	<b>99,89</b>	<b>499,88</b>	<b>87,75</b>	<b>10,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,27</b>	<b>31,95</b>	<b>160,08</b>	<b>1115,45</b>	<b>0,45</b>	<b>14,83</b>	<b>68,02</b>	<b>9,74</b>	<b>255,56</b>	<b>725,63</b>	<b>147,34</b>	<b>11,87</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>Завтрак</b>															
<b>10.10 ч</b>															
Запеканка из творога	100,0	6,3	23	25,8	335,4	0,15	0,46	56	0,38	198,14	539,24	23,1	0,57		
Булочка	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5		
Кисель фруктовый	200,0	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92		
<b>Итого:</b>		<b>9,87</b>	<b>26,86</b>	<b>93,04</b>	<b>651,96</b>	<b>0,21</b>	<b>1,74</b>	<b>65,38</b>	<b>0,99</b>	<b>235,39</b>	<b>597,32</b>	<b>32,52</b>	<b>1,99</b>		
<b>Обед</b>															
<b>13.10 ч</b>															
Салат из моркови	100,0	1,18	7,08	9,28	106,75	0,05	4,55	0	3,44	24,66	50,19	34,58	0,65		
Суп с гороховый	250,0	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24	0	2,6	40,33	114,4	38,56	2,07		
печень тушеная (говяжья), томатный соус	150,0	18,23	10,05	9,89	202,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88		
Макаронны отварные с маслом	180,0	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9		
Чай с шиповником	200	0	0	14,9	56,1	0,02	60	0	0,4	11,2	3,12	3	4,79		
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>30,32</b>	<b>31,18</b>	<b>112,6</b>	<b>850,51</b>	<b>0,33</b>	<b>70,79</b>	<b>0</b>	<b>10,58</b>	<b>113,56</b>	<b>547,31</b>	<b>107,72</b>	<b>15,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,19</b>	<b>58,04</b>	<b>205,64</b>	<b>1502,47</b>	<b>0,54</b>	<b>72,53</b>	<b>65,38</b>	<b>11,57</b>	<b>348,95</b>	<b>1144,63</b>	<b>140,24</b>	<b>17,52</b>		



Наименование блюд	Химический состав					Витамины, мг					Минеральные вещества				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг		
<b>Завтрак</b>															
<b>10.10 ч</b>															
Каша манная с маслом	200,0	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15		
Чай заварной с сахаром	200,0	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6		
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>9,05</b>	<b>10,86</b>	<b>74,68</b>	<b>432,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,78</b>	<b>135,47</b>	<b>119,9</b>	<b>23,26</b>	<b>1,23</b>		
<b>Обед</b>															
<b>13.10 ч</b>															
Винегрет	100,0	1,2	8,3	15,1	139,9	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0		
Рассольник домашний	250,0	3,31	4,49	11,5	94,59	0,11	15,78	7,5	1,29	107,95	69,45	28,49	1,06		
Тефтели из говядины	100,0	16,77	19,77	19,09	321,37	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5		
Каша гречневая с маслом	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		
Напиток брусничный	200,0	0	0	16,7	66,8	0	42	0	0	51,2	38	29,3	0		
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>30,01</b>	<b>40,96</b>	<b>113,09</b>	<b>936,35</b>	<b>0,34</b>	<b>57,78</b>	<b>21</b>	<b>2,07</b>	<b>221,63</b>	<b>491,63</b>	<b>202,09</b>	<b>7,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,06</b>	<b>51,82</b>	<b>187,77</b>	<b>1369,13</b>	<b>0,4</b>	<b>57,78</b>	<b>21,06</b>	<b>2,85</b>	<b>357,1</b>	<b>611,53</b>	<b>225,35</b>	<b>8,4</b>		

Наименование блюда	Химический состав					Витамины, мг					Минеральные вещества				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ток экв	мг	мг	мг	мг		
<b>Завтрак</b>															
<b>10.10 ч</b>															
Суп молочный вермишелевый	200,0	6,12	3,58	24,66	156,08	0,15	0,9	0,02	1,19	258,16	240,26	46,1	2,02		
Кофейный напиток с молоком	200,0	1,80	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158		
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>10,92</b>	<b>6,24</b>	<b>77,72</b>	<b>411,58</b>	<b>0,192</b>	<b>0,9</b>	<b>0,04</b>	<b>1,894</b>	<b>350,53</b>	<b>330,84</b>	<b>61,9</b>	<b>2,658</b>		
<b>Обед</b>															
<b>13.10 ч</b>															
Салат из свежих огурцов с помидором	100,0	0,98	3,13	7,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,4	37,26	18,34	0,86		
Суп с рыбными фрикадельками	250,0	5,29	5,53	21,26	155,97	0	0	0	2,4	44,28	139,57	34,7	1,17		
Голубцы ленивые с мясом	150,0	10,5	9,7	7,89	169,94	0,1	5,04	0,02	0,65	67,71	170,01	33,14	1,67		
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 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>17,89</b>	<b>18,58</b>	<b>73,57</b>	<b>546,12</b>	<b>0,178</b>	<b>59,31</b>	<b>0,28</b>	<b>8,07</b>	<b>160,84</b>	<b>366,396</b>	<b>93,03</b>	<b>4,567</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,81</b>	<b>24,82</b>	<b>151,29</b>	<b>957,7</b>	<b>0,37</b>	<b>60,21</b>	<b>0,32</b>	<b>9,964</b>	<b>511,37</b>	<b>697,236</b>	<b>154,93</b>	<b>7,225</b>		

Наименование блюд	Химический состав						Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	г	г	г	г	к/калл	мг	мг	мкг	мг, ТОК экв	мг	мг	мг	мг	
<b>Завтрак</b>														
<b>10.10 ч</b>														
Оладьи со сгущ. 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>Обед</b>														
<b>13.10 ч</b>														
Салат из отварной свеклы с чесноком	100,0	1,4	6	8,2	92,4	0,018	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3	
Суп (борщ)	250,0	2,2	7,1	20,68	155,42	0	0	0	2,4	54,3	58,9	27,1	1,4	
Гуляш	150,0	24,5	7,7	15,66	229,94	0	0	0	0	27,49	173,2	81,7	1,47	
Макаронны отварные с маслом	180,0	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9	
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	40,0	3,0	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	
<b>Итого:</b>		<b>31,94</b>	<b>33,46</b>	<b>125,7</b>	<b>932,46</b>	<b>0,058</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>153,96</b>	<b>361,75</b>	<b>143,78</b>	<b>5,62</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>52,16</b>	<b>237,06</b>	<b>1625,64</b>	<b>0,238</b>	<b>1,6</b>	<b>0,08</b>	<b>12,598</b>	<b>508,1</b>	<b>743,35</b>	<b>222,88</b>	<b>8,72</b>	