

# Основное организованное меню

Удобрение почвы директор МБОУ  
Целинной ОШИ №15  
Н.А. Делавская

| Школа      | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>7-11 лет проживающие |        |                                        | Отд./корп. |         |              | Формально-лиц №15 - г.А.Целинская |       |          | Дата: 24.09.2020г |  |
|------------|------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|------------|---------|--------------|-----------------------------------|-------|----------|-------------------|--|
| Прием пищи | Раздел                                         | № рсц. | Блюдо                                  | Выход, г   | Цена    | Калорийность | Белки                             | Жиры  | Углеводы |                   |  |
| Завтрак    | гор. блюдо                                     | 185/44 | каша пшеничная молочная                | 200/5      | 20,96   | 110          | 3,84                              | 1,8   | 19,2     |                   |  |
|            |                                                |        | крупы пшени                            | 40         | 2,72    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | молоко                                 | 101        | 10,71   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | Сахар                                  | 6          | 0,64    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло сливочное                        | 5          | 6,89    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | гор. напиток                                   | 274/56 | какао с молоком                        | 200        | 11,97   | 85           | 3,3                               | 2,5   |          |                   |  |
|            |                                                |        | какао порошок                          | 2          | 0,30    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | молоко                                 | 100        | 10,60   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | хлеб                                           | 1/1    | Сахар                                  | 10         | 1,07    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | бутерброд с маслом                     | 50/15      | 22,65   | 120          | 2,77                              | 5,8   | 23,2     |                   |  |
|            |                                                |        | хлеб                                   | 45         | 1,98    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло сливочное                        | 15         | 20,67   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | Гренки с сыром                         | 50-5-15    | 20,94   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | сыр                                    | 15         | 11,85   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло сливочное                        | 5          | 6,89    |              |                                   |       |          |                   |  |
| Итого      |                                                |        |                                        |            | 76,51   | 315          | 9,91                              | 13,1  | 56,1     |                   |  |
| Обед       | закуска                                        | 36/10  | Салат картофельный с зеленым горошком  | 80         | 5,86    | 115          | 2,6                               | 8     | 8,1      |                   |  |
|            |                                                |        | лук реп.                               | 7          | 0,39    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | картофель                              | 70         | 3,15    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | горошек консерв.                       | 24         | 1,54    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло растительное                     | 8          | 1,38    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | яйцо                                   | 8          | 0,78    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | 1 блюдо                                        | 63/21  | суп картофельный с бобовыми и гречками | 250/20     | 14,00   | 111,7        | 2,6                               | 2,5   | 18,8     |                   |  |
|            |                                                |        | картофель                              | 62,5       | 2,81    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | лук реп.                               | 12         | 0,66    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | морковь                                | 16         | 1,12    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло сливочное                        | 5          | 6,89    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | горох                                  | 20         | 0,80    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | 2 блюдо                                        | 115/33 | хлеб пшеничный                         | 39         | 1,72    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | рагу овощное с мясом                   | 200        | 80,40   | 355,2        | 12,3                              | 9     | 18       |                   |  |
|            |                                                |        | Филе куриной грудки                    | 97         | 64,31   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | мука                                   | 2          | 0,08    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | картофель                              | 79         | 3,56    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | Капуста белокачанная                   | 61         | 3,66    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | лук реп.                               | 28         | 1,54    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | морковь                                | 51         | 3,57    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло растительное                     | 6          | 1,03    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | томатная паста                         | 4,5        | 1,42    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | масло сливочное                        | 0,7        | 0,96    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | сахар                                  | 0,6        | 0,06    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | напиток                                        | 276/58 | яблочно-лимонный напиток               | 200        | 17,46   | 101          | 0,3                               | 0,2   | 25,1     |                   |  |
|            |                                                |        | яблоко                                 | 57         | 11,97   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | лимон                                  | 16         | 3,36    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | Сахар                                  | 20         | 2,13    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | хлеб бел.                              | г.п.       | 1,76    | 94,1         | 2,7                               | 0,34  | 20,01    |                   |  |
|            |                                                |        | хлеб черн.                             | г.п.       | 1,80    | 81,92        | 2,66                              | 0,48  | 16,74    |                   |  |
| Итого      |                                                |        |                                        |            | 121,27  | 858,92       | 23,16                             | 20,52 | 106,75   |                   |  |
| Полдник    | фрукты                                         | г.п.   | фрукт свежий (Груша)                   | 200        | 46      | 102          | 0,8                               | 0,6   | 20,6     |                   |  |
|            | напиток                                        | г.п.   | сок фруктовый                          | 200        | 16      | 112          | 1                                 | 0,2   | 25,4     |                   |  |
|            | сладкое                                        | г.п.   | мармелад                               | 35         | 12,1975 | 138          | 0,04                              | 1,1   | 15,6     |                   |  |
| Итого      |                                                |        |                                        |            | 74,1975 | 214          | 1,84                              | 1,9   | 61,6     |                   |  |
| Ужин       | закуска                                        | 44/14  | салат из свежих овощей с суп           | 100        | 14,577  | 98,2         | 23,23                             | 23,35 | 0,73     |                   |  |
|            |                                                |        | морковь                                | 48,6       | 3,402   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | Капуста белокачанная                   | 31,3       | 1,878   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | курага                                 | 9,5        | 2,85    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | чернослив                              | 15,3       | 5,202   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | Сахар                                  | 2          | 0,213   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | 2 блюдо                                        | 124/35 | масло растительное                     | 6          | 1,032   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | фрикадельки из кур                     | 90         | 54,315  | 109,9        | 18                                | 12,9  | 0,5      |                   |  |
|            | гарнир                                         | 165/38 | каша рассыпчатая из гречнев.           | 180        | 11,534  | 117,8        | 12,6                              | 7,8   | 52,1     |                   |  |
|            |                                                |        | крупы гречневая                        | 86         | 4,644   |              |                                   |       |          |                   |  |
|            | хлеб бел.                                      | г.п.   | масло сливочное                        | 5          | 6,89    |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        | хлеб пшеничный                         | 40         | 1,76    | 94,1         | 2,7                               | 0,34  | 20,01    |                   |  |
|            | гор. Напиток                                   | 268/53 | чай с сахаром                          | 200        | 1,3546  | 32           | 0,1                               | 0,03  | 9,9      |                   |  |
|            |                                                |        | чай                                    | 0,4        | 0,2896  |              |                                   |       |          |                   |  |
| сахар      |                                                |        | 10                                     | 1,065      |         |              |                                   |       |          |                   |  |
| Итого      |                                                |        |                                        |            | 83,5406 | 452          | 56,63                             | 44,42 | 83,24    |                   |  |
| ужин 2     | кисломолочный напиток                          | г.п.   | Кефир                                  | 200        | 24,6    | 52           | 5,8                               | 5     | 8        |                   |  |
|            | сладкое                                        | г.п.   | баранка                                | 40         | 11,44   | 65           | 1,23                              | 1,2   | 4,8      |                   |  |
|            |                                                |        |                                        |            |         |              |                                   |       |          |                   |  |
|            |                                                |        |                                        |            |         |              |                                   |       |          |                   |  |
| Итого      |                                                |        |                                        |            | 36,04   | 117          | 7,03                              | 6,2   | 12,8     |                   |  |

# Основное организованное меню

| Школа              | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>12-18 лет проживающие |                 |                                        | Отд./корп      |                           |              | Делившаяся |        |          |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|----------------|---------------------------|--------------|------------|--------|----------|
| Прием пищи         | Раздел                                          | № рец.          | Блюдо                                  | Выход, г       | Цена                      | Калорийность | Белки      | Жиры   | Углеводы |
| Завтрак            | гор.блюдо                                       | 185/208         | каша пшеничная молочная жидкая         | 250/10.        | 31,21                     | 351,9        | 17,3       |        |          |
|                    |                                                 |                 | крупа пшено                            | 50             | 3,40                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | молоко                                 | 126            | 13,36                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | Сахар                                  | 6              | 0,67                      |              |            |        |          |
|                    | гор.напиток                                     | 274/301         | масло сливочное                        | 10             | 13,78                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | какао с молоком                        | 200            | 22,40                     | 88           | 3,3        | 2,5    | 13,7     |
|                    |                                                 |                 | какао порошок                          | 4              | 0,60                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | молоко                                 | 100            | 10,60                     |              |            |        |          |
|                    | хлеб                                            | 1/9.            | Сахар                                  | 10             | 11,20                     |              |            |        |          |
| бутерброд с маслом |                                                 |                 | 70/20.                                 | 30,64          | 313                       | 5,4          | 17         | 34     |          |
| хлеб               |                                                 |                 | 70                                     | 3,08           |                           |              |            |        |          |
|                    |                                                 | масло сливочное | 20                                     | 27,56          |                           |              |            |        |          |
| Итого              |                                                 |                 |                                        | 84,25          | 752,9                     | 26           | 30,5       | 87,6   |          |
| Обед               | закуска                                         | 36/44           | Салат картофельный с зеленым горошком  | 100            | 8,62                      | 144          | 3,3        | 5,4    | 10,8     |
|                    |                                                 |                 | яйцо                                   | 10             | 1,00                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | картофель                              | 86             | 3,87                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | масло растительное                     | 8              | 1,38                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | горошек консер.                        | 27             | 1,70                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | лук реп.                               | 9              | 0,68                      |              |            |        |          |
|                    | 1 блюдо                                         | 63/72           | суп картофельный с бобовыми и гречками | 250            | 14,55                     | 111,7        | 2,6        | 2,5    | 18,8     |
|                    |                                                 |                 | картофель                              | 62,5           | 2,81                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | лук реп.                               | 12             | 0,90                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | морковь                                | 16             | 1,44                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | масло сливочное                        | 5              | 6,89                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | горох                                  | 20             | 0,79                      |              |            |        |          |
|                    | 2 блюдо                                         | 115/131         | хлеб пшеничный                         | 39             | 1,72                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | рагу овощное с мясом                   | 250            | 108,72                    | 523          | 21,4       | 28,4   | 23,5     |
|                    |                                                 |                 | мука                                   | 3              | 0,13                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | картофель                              | 98             | 4,41                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | Капуста белокачанная                   | 76             | 6,31                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | лук реп.                               | 35             | 2,63                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | морковь                                | 63             | 5,67                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | масло растительное                     | 8              | 1,38                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | томатна паста                          | 6              | 1,90                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | Филе курицы                            | 122            | 84,85                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | масло сливочное                        | 1              | 1,38                      |              |            |        |          |
|                    | напиток                                         | 276/303         | сахар                                  | 0,7            | 0,08                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | яблочно-лимонный напиток               | 200            | 22,08                     | 101          | 0,3        | 0,2    | 2,5      |
|                    |                                                 |                 | яблоко                                 | 57             | 14,08                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | лимон                                  | 16             | 5,76                      |              |            |        |          |
| Сахар              |                                                 |                 | 20                                     | 2,24           |                           |              |            |        |          |
| хлеб бел.          |                                                 |                 | г.п.                                   | хлеб пшеничный | 40                        | 1,76         | 93,5       | 3,5    | 0,5      |
| хлеб черн.         | г.п.                                            | хлеб ржаной     | 40                                     | 1,80           | 74,4                      | 2,3          | 0,3        | 14,8   |          |
| Итого              |                                                 |                 |                                        | 157,53         | 1047,6                    | 33,4         | 37,3       | 94,55  |          |
| Полдник            | фрукты                                          | г.п.            | фрукт свежий (Груша)                   | 200            | 46                        | 34,13        | 0,3        | 0,23   | 7,35     |
|                    | напиток                                         | г.п.            | сок фруктовый                          | 200            | 16                        | 92           | 1          | 0      | 25,4     |
|                    | сладкое                                         | г.п.            | мармелад                               | 50             | 17,425                    | 321          | 0,1        | 0      | 79,4     |
| Итого              |                                                 |                 |                                        | 79,425         | 447,13                    | 1,4          | 0,23       | 112,15 |          |
| Ужин               | закуска                                         | 44/98           | салат из свежих овощей с с             | 100            | 16,2799                   | 153,5        | 2          | 6,14   | 22,54    |
|                    |                                                 |                 | морковь                                | 48,6           | 4,374                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | Капуста белокачанная                   | 31,3           | 2,5979                    |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | курага                                 | 9,5            | 2,85                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | чернослив                              | 15,3           | 5,202                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | Сахар                                  | 2              | 0,224                     |              |            |        |          |
|                    | 2 блюдо                                         | 124/146         | масло растительное                     | 6              | 1,032                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | фрикадельки из кур                     | 100            | 48,6                      | 245          | 12,5       | 15,7   | 11,1     |
|                    |                                                 |                 | гарнир                                 | 165/188        | каша рассыпчатая из грече | 200          | 13,398     | 214,2  | 14       |
|                    | хлеб бел.                                       | г.п.            | крупа гречневая                        | 95             | 5,13                      |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | масло сливочное                        | 6              | 8,268                     |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | хлеб бел.                              | г.п.           | хлеб пшеничный            | 40           | 1,76       | 93,5   | 3,5      |
|                    | гор. Напиток                                    | 268/295         | чай с сахаром                          | 200            | 1,4064                    | 35           | 0,1        | 0,03   | 9,9      |
|                    |                                                 |                 | чай                                    | 0,4            | 0,2864                    |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | сахар                                  | 10             | 1,12                      |              |            |        |          |
| Итого              |                                                 |                 |                                        | 81,4443        | 741,2                     | 32,1         | 31,07      | 115,69 |          |
| ужин 2             | кисломолочн                                     | г.п.            | кефир                                  | 200            | 23,6                      | 100          | 5,8        | 5      | 8        |
|                    | ый напиток                                      | г.п.            | чай с сахаром                          | 200            | 1,4064                    | 35           | 0,1        | 0,03   | 9,9      |
|                    | гор. Напиток                                    | 168/295         | чай                                    | 0,4            | 0,2864                    |              |            |        |          |
|                    |                                                 |                 | Сахар                                  | 10             | 1,12                      |              |            |        |          |
|                    | сладкое                                         | г.п.            | баранка                                | 50             | 13,625                    | 149          | 1,99       | 2,7    | 26,3     |
| Итого              |                                                 |                 |                                        |                | 38,6314                   | 284          | 7,89       | 7,73   | 44,2     |
| Итого за весь день |                                                 |                 |                                        |                | 441,28                    | 3272,83      | 100,79     | 106,83 | 454,19   |



# Основное организованное меню



| Школа              | МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие |         |                                        |          | Отд./корп |              |       | День  | Четверг  |
|--------------------|-----------------------------------------|---------|----------------------------------------|----------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| Прием пищи         | Раздел                                  | № реп.  | Блюдо                                  | Выход, г | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Завтрак            | гор.блюдо                               | 185/208 | каша пшеничная молочная жидкая         | 200      | 23,67     | 189          |       | М     | 44       |
|                    |                                         |         | крупа пшено                            | 50       | 3,40      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | молоко                                 | 126      | 13,36     |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | Сахар                                  | 6        | 0,67      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | масло сливочное                        | 7        | 9,65      |              |       |       |          |
|                    | гор.напиток                             | 274/301 | какао с молоком                        | 200      | 12,32     | 88           | 3,3   | 2,5   | 13,7     |
|                    |                                         |         | какао порошок                          | 4        | 0,60      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | молоко                                 | 100      | 10,60     |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | Сахар                                  | 10       | 1,12      |              |       |       |          |
|                    | напиток                                 | г.п.    | кефир                                  | 200      | 23,60     | 100          | 5,8   | 5     | 8        |
|                    | Фрукт                                   | г.п.    | фрукт (Груша)                          | 200      | 46,00     | 34,13        | 0,3   | 0,23  | 7,35     |
|                    | хлеб                                    | 1/9.    | бутерброд с маслом                     | 50/20.   | 29,76     | 165          | 4     | 16,7  | 23,8     |
|                    |                                         |         | хлеб                                   | 50       | 2,20      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | масло сливочное                        | 20       | 27,56     |              |       |       |          |
| Итого              |                                         |         |                                        |          | 135,35    | 576,13       | 20,7  | 35,43 | 96,85    |
| Обед               | закуска                                 | 36/44   | Салат картофельный с зеленым горошком  | 100      | 8,82      | 98           | 3,3   | 5,4   | 10,8     |
|                    |                                         |         | яйцо                                   | 10       | 1,00      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | лук реп.                               | 7        | 0,53      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | картофель                              | 86       | 3,87      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | горшек зеленый консерв.                | 27       | 1,70      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | масло растительное                     | 10       | 1,72      |              |       |       |          |
|                    | 1 блюдо                                 | 63/72   | суп картофельный с бобовыми и гречками | 250      | 14,55     | 111,7        | 2,6   | 2,5   | 18,8     |
|                    |                                         |         | картофель                              | 62,5     | 2,81      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | лук реп.                               | 12       | 0,90      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | морковь                                | 16       | 1,44      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | масло сливочное                        | 5        | 6,89      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | горох                                  | 20       | 0,79      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | хлеб пшеничный                         | 39       | 1,72      |              |       |       |          |
|                    | 2 блюдо                                 | 115/131 | рагу овощное с мясом                   | 200      | 108,72    | 144          | 4,8   | 6,2   | 15,8     |
|                    |                                         |         | мука                                   | 3        | 0,13      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | картофель                              | 98       | 4,41      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | Капуста белокачанная                   | 76       | 6,31      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | лук реп.                               | 35       | 2,63      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | морковь                                | 63       | 5,67      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | масло растительное                     | 8        | 1,38      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | томатна паста                          | 6        | 1,90      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | филе курицы                            | 122      | 84,85     |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | масло сливочное                        | 1        | 1,38      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | сахар                                  | 0,7      | 0,08      |              |       |       |          |
|                    | напиток                                 | 276/303 | яблочно-лимонный напиток               | 200      | 22,08     | 101          | 0,3   | 0,2   | 2,5      |
|                    |                                         |         | яблоко                                 | 57       | 14,08     |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | лимон                                  | 16       | 5,76      |              |       |       |          |
|                    |                                         |         | Сахар                                  | 20       | 2,24      |              |       |       |          |
|                    | хлеб бел.                               | г.п.    | хлеб пшеничный                         | 40       | 1,76      | 93,5         | 3,5   | 0,5   | 24,15    |
|                    | хлеб черн.                              | г.п.    | хлеб ржаной                            | 40       | 1,80      | 74,4         | 2,3   | 0,3   | 14,8     |
| Итого              |                                         |         |                                        |          | 157,72    | 622,6        | 16,8  | 15,1  | 86,85    |
| Итого за весь день |                                         |         |                                        |          | 293,08    | 1198,73      | 37,5  | 50,53 | 183,7    |



# Основное организованное меню

| Школа      | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие |         |                                        | Отд./корп |                          |              |         | День  | Четверг  |        |
|------------|----------------------------------------|---------|----------------------------------------|-----------|--------------------------|--------------|---------|-------|----------|--------|
|            |                                        |         |                                        |           |                          |              |         |       |          |        |
| Прием пищи | Раздел                                 | № рец.  | Блюдо                                  | Выход, г  | Цена                     | Калорийность | Белки   | Жиры  | Углеводы |        |
| Завтрак    | гор.блюдо                              | 185/208 | каша пшенинная молочная жидкая         | 150       | 20,99                    | 249,6        | 3,84    | 1,8   | 19,2     |        |
|            |                                        |         | крупа пшено                            | 40        | 2,72                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | молоко                                 | 101       | 10,71                    |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | Сахар                                  | 6         | 0,67                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | масло сливочное                        | 5         | 6,89                     |              |         |       |          |        |
|            | гор.напиток                            | 274/301 | какао с молоком                        | 200       | 12,02                    | 88           | 3,3     | 2,5   | 13,7     |        |
|            |                                        |         | какао порошок                          | 2         | 0,30                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | молоко                                 | 100       | 10,60                    |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | Сахар                                  | 10        | 1,12                     |              |         |       |          |        |
|            | напиток                                | г.п.    | кефир                                  | 200       | 23,60                    | 100          | 5,8     | 5     | 8        |        |
|            |                                        |         | фрукт (Груша)                          | 200       | 46,00                    | 34,13        | 0,3     | 0,23  | 7,35     |        |
|            | фрукт                                  | г.п.    | бутерброд с маслом                     | 5         | 22,65                    | 237,6        | 2,77    | 5,8   | 23,2     |        |
|            |                                        |         | хлеб                                   | 45        | 1,98                     |              |         |       |          |        |
|            | хлеб                                   | 1/9.    | хлеб                                   | 15        | 20,67                    |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | масло сливочное                        |           | 125,26                   | 709,33       | 16,01   | 18,33 | 71,45    |        |
| Итого      |                                        |         |                                        |           |                          |              |         |       |          |        |
| Обед       | закуска                                | 36/44   | Салат картофельный с зеленым горошком  | 100       | 7,36                     | 95,2         | 4,32    | 9,2   | 15,03    |        |
|            |                                        |         | Яйцо                                   | 8         | 0,80                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | лук реп.                               | 7         | 0,53                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | картофель                              | 70        | 3,15                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | горошек зеленый консерв.               | 24        | 1,51                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | масло растительное                     | 8         | 1,38                     |              |         |       |          |        |
|            | 1 блюдо                                | 63/72   | суп картофельный с бобовыми и гречками | 250       | 14,55                    | 11,7         | 2,6     | 2,5   | 18,8     |        |
|            |                                        |         | картофель                              | 62,5      | 2,81                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | лук реп.                               | 12        | 0,90                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | морковь                                | 16        | 1,44                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | масло сливочное                        | 5         | 6,89                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | горох                                  | 20        | 0,79                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | хлеб пшеничный                         | 39        | 1,72                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         |                                        | 150       | 86,34                    | 355,2        | 12,3    | 9     | 18       |        |
|            | 2 блюдо                                | 115/131 | рагу овощное с мясом                   | 97        | 67,46                    |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | Филе куриной грудки                    | 2         | 0,09                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | мука                                   | 79        | 3,56                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | картофель                              | 61        | 5,06                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | Капуста белокачанная                   | 28        | 2,10                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | лук реп.                               | 51        | 4,59                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | морковь                                | 6         | 1,03                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | масло растительное                     | 4,5       | 1,42                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | томатна паста                          | 0,7       | 0,96                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | масло сливочное                        | 0,6       | 0,07                     |              |         |       |          |        |
|            |                                        |         | сахар                                  | 200       | 22,08                    | 101          | 0,3     | 0,2   | 25,1     |        |
|            |                                        |         | напиток                                | 276/303   | яблочно-лимонный напиток | 57           | 14,08   |       |          |        |
|            | яблоко                                 | 16      |                                        |           | 5,76                     |              |         |       |          |        |
|            | лимон                                  | 20      |                                        |           | 2,24                     |              |         |       |          |        |
|            | Сахар                                  | 40      |                                        |           | 1,76                     | 93,5         | 3,5     | 0,5   | 24,15    |        |
|            | хлеб бел.                              | г.п.    | хлеб пшеничный                         | 40        | 1,80                     | 74,4         | 2,3     | 0,3   | 14,8     |        |
|            |                                        |         | хлеб ржаной                            |           | 133,89                   | 731          | 25,32   | 21,7  | 115,88   |        |
|            | Итого                                  |         |                                        |           |                          |              |         |       |          |        |
|            | Итого за весь день                     |         |                                        |           |                          | 259,15       | 1440,33 | 41,33 | 40,03    | 187,33 |