

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"



И.И.Сошкина

09 января 2023 г.

**Примерное 10 – дневное меню**

**Муниципального общеобразовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Широкое» для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 7 – 18 лет**

**Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)**



День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша молочная геркулесовая	250	6.3	9.8	27.3	222.7	11	0.9	6	4	12	7.1	22	13
13	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0.001	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>11.61</b>	<b>12.1</b>	<b>54.6</b>	<b>404.3</b>	<b>25.1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>4.601</b>	<b>23.7</b>	<b>17.14</b>	<b>31.1</b>	<b>18.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
22	Щи со свежей капустой с мясом кур	250	6.9	17.8	28	260	0.13	56.7	9.19	9.5	194.8	2.8	155.9	72.6
38	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
30	Каша пшенная	150	11.5	3.5	69.3	348	0.1	8.5	0	0.2	33.5	24.4	72.2	1
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
74	Кондитерское изделие (печенье)	40	3.3	5.3	28	173.2	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	<b>Итого:</b>		<b>38.55</b>	<b>35.76</b>	<b>186.9</b>	<b>1245</b>	<b>14.31</b>	<b>66.67</b>	<b>9.35</b>	<b>10.3</b>	<b>313.48</b>	<b>37.9</b>	<b>268.14</b>	<b>96.9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50.16</b>	<b>37.86</b>	<b>241.5</b>	<b>1649.3</b>	<b>39.41</b>	<b>67.67</b>	<b>15.35</b>	<b>14.9</b>	<b>337.18</b>	<b>55.04</b>	<b>299.24</b>	<b>115</b>

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	Каша гречневая, молочная, жидкая	250	11	12.3	41	320.3	14	2.2	9.2	2.7	24	17	37	27
13	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>16.31</b>	<b>14.6</b>	<b>68.3</b>	<b>501.9</b>	<b>28.1</b>	<b>2.3</b>	<b>9.2</b>	<b>3.3</b>	<b>35.7</b>	<b>27.035</b>	<b>46.1</b>	<b>32.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
23	Суп гороховый на курином бульоне	250	5.83	4.55	13.6	148.8	0.11	9.856	0	0	25.52	0	0	1.298
31	Макаронны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	0.24	0	0	7.96	12.14	0.81	110.05	8.14
22	Птица тушенная в соусе	80/50	17.57	18.18	5.61	255.15	0.09	7.09	2.08	3.15	42.72	2.94	166.86	33.64
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>34.17</b>	<b>30.82</b>	<b>76.96</b>	<b>781.25</b>	<b>0.502</b>	<b>40.64</b>	<b>5.7</b>	<b>12</b>	<b>85.3</b>	<b>43.12</b>	<b>426.94</b>	<b>20.858</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50.48</b>	<b>45.42</b>	<b>145.3</b>	<b>1283.15</b>	<b>0.812</b>	<b>41.84</b>	<b>5.73</b>	<b>13.1</b>	<b>571.74</b>	<b>125.01</b>	<b>886.39</b>	<b>24.158</b>

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>3</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	250	12	14.8	44.8	361.7	5.5	3	10	0.7	25	1.3	24	7.2
<b>13</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>77</b>	<b>Чай с сахаром</b>	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>17.31</b>	<b>17.1</b>	<b>72.1</b>	<b>543.3</b>	<b>19.6</b>	<b>3.1</b>	<b>10</b>	<b>1.3</b>	<b>36.7</b>	<b>11.335</b>	<b>33.1</b>	<b>12.3</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>10</b>	<b>Рассольник домашний с мясом кур</b>	<b>250</b>	6.35	8.9	11.8	158.34	0.18	13.72	1.12	3.03	32.28	1.38	43.68	24.08
32	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
<b>35</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>38</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0.66	0.9	32	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
<b>64</b>	<b>Булочка</b>	<b>80</b>	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>32.21</b>	<b>22.2</b>	<b>126</b>	<b>939.14</b>	<b>14.3</b>	<b>22.35</b>	<b>1.28</b>	<b>5.63</b>	<b>90.56</b>	<b>44.48</b>	<b>237.32</b>	<b>49.04</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>49.65</b>	<b>29.2</b>		<b>1482.44</b>	<b>0.8</b>	<b>25.45</b>	<b>0.46</b>	<b>9.42</b>	<b>500.75</b>	<b>176.56</b>	<b>762.12</b>	<b>12</b>

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>4</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>250</b>	24.2	23	7.8	335	11	2	50	6.6	25	23	54	9.5
<b>13</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>77</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>29.51</b>	<b>25.3</b>	<b>35.1</b>	<b>516.6</b>	<b>25.1</b>	<b>0.16</b>	<b>50</b>	<b>7.2</b>	<b>36.7</b>	<b>33.035</b>	<b>63.1</b>	<b>14.6</b>
	<b>ОБЕД</b>													
25	Суп рыбный с пшеном	250	5	4.9	18.2	146.2	0.1	4.2	0.2	0.6	29.6	20.6	66.9	1.4
<b>20</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	4.37	6.44	44.01	25.64	0.37	0	0	0.47	25.31	0.63	140.51	75.16
<b>50</b>	<b>Котлета из мяса кур</b>	<b>80</b>	15	21.4	15.5	316	0.05	0.34	12.8	0.75	43.14	2.79	150.2	55.78
<b>35</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>40</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>	0.02	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	<b>Итого:</b>		<b>29.69</b>	<b>35.04</b>	<b>115.51</b>	<b>689.84</b>	<b>14.54</b>	<b>10.24</b>	<b>13</b>	<b>2.48</b>	<b>118.75</b>	<b>35.62</b>	<b>382.91</b>	<b>146.64</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>55.2</b>	<b>58.68</b>	<b>175.17</b>	<b>1206.44</b>	<b>0.95</b>	<b>31.96</b>	<b>63</b>	<b>7.43</b>	<b>618.24</b>	<b>184.24</b>	<b>941.12</b>	<b>9.92</b>

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
5	Каша "Дружба" молочная	250	6.7	8.4	23.9	297.9	0.2	0.8	0	1.4	159.8	53.1	162.8	1.5
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>12.01</b>	<b>10.7</b>	<b>68.45</b>	<b>479.5</b>	<b>0.43</b>	<b>1.7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>321.7</b>	<b>78.32</b>	<b>305.7</b>	<b>3.4</b>
	ОБЕД													
16	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	9.57	10.72	21.42	220.52	0.03	10.7	1.15	0.32	30.05	1.37	203.25	34.3
33	Рагу овощное с мясом кур	230	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
21	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	6.8	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	<b>Итого:</b>		<b>24.6</b>	<b>19.6</b>	<b>69.3</b>	<b>1001.32</b>	<b>0.3</b>	<b>18.4</b>	<b>0.2</b>	<b>3.3</b>	<b>107.9</b>	<b>84.9</b>	<b>340.6</b>	<b>6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>54.29</b>	<b>56.15</b>	<b>176.25</b>	<b>1380.82</b>	<b>0.78</b>	<b>20.6</b>	<b>0.446</b>	<b>8.08</b>	<b>603.6</b>	<b>188.76</b>	<b>880.42</b>	<b>11.72</b>

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>1</b>	<b>Каша молочная, геркулесовая</b>	<b>250</b>	6.3	9.8	27.3	222.7	11	0.9	6	4	12	7.1	22	13
<b>35</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>77</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>11.61</b>	<b>12.1</b>	<b>54.6</b>	<b>404.3</b>	<b>25.1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>4.6</b>	<b>23.7</b>	<b>17.135</b>	<b>31.1</b>	<b>18.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
27	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	7.3	5.2	30.3	298.32	0.3	4.6	0.2	2.1	39.7	35.2	91.3	2.2
<b>21</b>	<b>Макароны отварные</b>	<b>180</b>	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
<b>46</b>	<b>Тефтели из мяса кур</b>	<b>80</b>	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
<b>35</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>40</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>	0.2	0	16	65	0.2	5.6	0.002	0.06	14.4	1.6	72.2	9.2
	<b>Итого:</b>		<b>30.24</b>	<b>20.4</b>	<b>112.42</b>	<b>929.15</b>	<b>14.84</b>	<b>10.94</b>	<b>0.202</b>	<b>12.31</b>	<b>121.36</b>	<b>47.77</b>	<b>303.72</b>	<b>27</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45.63</b>	<b>36.49</b>	<b>184.19</b>	<b>1333.45</b>	<b>0.696</b>	<b>9.152</b>	<b>6.202</b>	<b>4.35</b>	<b>306.2</b>	<b>122.6</b>	<b>440.4</b>	<b>9.048</b>



День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
6	Каша ячневая молочная	250	7.8	5.8	52	291.8	9	0.4	3.3	6.6	13	7	33	10
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.01	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>17.2</b>	<b>21.16</b>	<b>77.38</b>	<b>472.6</b>	<b>0.3</b>	<b>2.7</b>	<b>3.3</b>	<b>7.2</b>	<b>282.21</b>	<b>214.2</b>	<b>163.5</b>	<b>2.55</b>
	ОБЕД													
12	Суп гороховый с мясом кур	250	12.3	5.3	18	171	6.9	3.7	118	1.6	1.8	5.8	11	6.7
41	Котлета из мяса кур	70	5.912	6.552	7.808	144	0.04	0.568	0	0	29.264	0	0	0.64
35	Каша гречневая	180	9	4.6	50	264	0.04	0	0	0	3.23	0	0	0.74
64	Булочка	80	6	7	45	276	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	<b>Итого:</b>		<b>39.172</b>	<b>26.65</b>	<b>174.6</b>	<b>1124.8</b>	<b>21</b>	<b>5.098</b>	<b>118.16</b>	<b>2.2</b>	<b>73.074</b>	<b>16.5</b>	<b>51.04</b>	<b>30.64</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>43.172</b>	<b>47.59</b>	<b>225.9</b>	<b>1597.4</b>	<b>21.3</b>	<b>23.768</b>	<b>0.336</b>	<b>3.9</b>	<b>522.8</b>	<b>279.8</b>	<b>370.5</b>	<b>8.186</b>

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
7	Каша пшеничная молочная	250	9.8	13.3	52.8	367	0.1	0.5	0	0.1	0	0	0	0.9
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>15.2</b>	<b>15.6</b>	<b>80.1</b>	<b>548.6</b>	<b>14.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>11.7</b>	<b>10.035</b>	<b>9.1</b>	<b>6</b>
<b>ОБЕД</b>														
28	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3
19	Гречка отварная рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	287.96	0.21	0	1.155	2.57	14.24	4.55	14.77	0.95
23	Птица тушеная в соусе	110	19.5	35.1	3.9	287.5	0.05	1.43	0.16	1.74	45.24	3.1	238.9	32
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>38.26</b>	<b>49.73</b>	<b>90.58</b>	<b>939.76</b>	<b>14.46</b>	<b>5.83</b>	<b>1.515</b>	<b>5.41</b>	<b>101.68</b>	<b>37.985</b>	<b>328.77</b>	<b>39.35</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>53.17</b>	<b>54.87</b>	<b>199.611</b>	<b>1488.36</b>	<b>0.67</b>	<b>31</b>	<b>1.21</b>	<b>7.77</b>	<b>692.74</b>	<b>189.54</b>	<b>956.82</b>	<b>16.08</b>

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
8	Суп вермишелевый, молочный	250	7.5	4.8	30.3	295	8.3	2.6	4.3	3.8	22	4.3	23	8.8
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
77	Чай с сахаром	200	0.01	0	5.5	44.6	0.01	0	0	0.001	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>12.81</b>	<b>7.1</b>	<b>57.6</b>	<b>476.6</b>	<b>22.31</b>	<b>2.7</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>33.7</b>	<b>14.335</b>	<b>32.1</b>	<b>13.9</b>
	ОБЕД													
29	Борщ с капустой на курином бульоне	250	8	12.5	14.44	213.8	0.05	20.75	1.02	0.1	76.71	2.1	10.62	33.79
39	Гуляш с мясом кур	60/50	11.5	10.6	10.5	184.4	0	0	0	1.1	12.5	17.7	111.5	1.8
31	Макароны отварные	150	2.3	5.2	14.6	215.5	0.1	10.9	0.5	1.4	39.4	26.5	56.5	1.2
64	Булочка	80	6	7	45	267	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Хлеб пшеничный	50	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
38	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	32.01	132.8	0.02	0.73	0.16	0	32.48	0.7	31.94	17.46
	<b>Итого:</b>		<b>33.76</b>	<b>38.5</b>	<b>138.35</b>	<b>1150.5</b>	<b>14.17</b>	<b>32.48</b>	<b>1.68</b>	<b>3.2</b>	<b>167.39</b>	<b>57</b>	<b>218.7</b>	<b>59.35</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>63.3</b>	<b>71.38</b>	<b>202.27</b>	<b>1527.1</b>	<b>0.65</b>	<b>36.06</b>	<b>1.23</b>	<b>8.23</b>	<b>607.96</b>	<b>183.09</b>	<b>960.8</b>	<b>21.91</b>

День недели:пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: 7 - 18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>9</b>	<b>Каша манная, молочная</b>	<b>250</b>	7.8	14.3	31.3	283	0	0.5	0	0.9	0	0	0	0.4
<b>35</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>77</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0.1	0	5.5	44.6	0.1	0	0	0	5.4	0.035	1	0
	<b>Итого:</b>		<b>13.1</b>	<b>16.6</b>	<b>53.1</b>	<b>464.6</b>	<b>14</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>1.5</b>	<b>6.3</b>	<b>27.6</b>	<b>136</b>	<b>1.4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
26	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4.6	7.8	9.8	220.2	0.1	4.8	0.2	0.3	35	22.4	70.6	1.3
<b>18</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	3.91	11.54	22.66	217.8	0.07	22.42	0.43	1.05	52.48	1.29	131.97	34.52
<b>47</b>	<b>Котлета рыбная</b>	<b>80</b>	11.5	8.8	12	102	0.02	0.5	0.01	1.74	46	1.6	0.4	12.3
<b>35</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	5.3	2.3	21.8	137	14	0.1	0	0.6	6.3	10	8.1	5.1
<b>40</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>	0.2	0	16	65	0.02	5.6	0	0.06	14.4	1.6	17.2	9.2
	<b>Итого:</b>		<b>25.51</b>	<b>30.44</b>	<b>82.26</b>	<b>742</b>	<b>14.21</b>	<b>33.42</b>	<b>0.64</b>	<b>3.75</b>	<b>154.18</b>	<b>36.89</b>	<b>228.27</b>	<b>62.42</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47.38</b>	<b>40.6</b>	<b>233.3</b>	<b>1206.6</b>	<b>0.36</b>	<b>44.9</b>	<b>0.64</b>	<b>5.25</b>	<b>419.6</b>	<b>125.1</b>	<b>497.3</b>	<b>120.74</b>