

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2



Утверждаю:

Директор МАОУ-СОШ №2

Е.В. Бежан

Приказ № 183 от 01.08.2024г.

**Примерное двухнедельное меню  
(десятидневное)  
школьной столовой МАОУ-СОШ №2  
городского округа Богданович  
для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)**

2024 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

Сезон: Год  
Категория: Дети от 7 до 11 лет

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Завтрак</b>																		
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.68	6.16	35.46	224		0.13	0.51	0.05	187.64	110.21	36.91	144.00	0.91	0.01	0.00	0.03
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.01	0.14		176.20	7.00	100.00	0.20				
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94	19.00	0.03	0.70		111.30	22.30	91.10	0.65				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
82	Фрукты свежие (апельсины)	100	0.40	0.40	9.80	44		0.03	7.00		16.10	9.00	11.00	2.21				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20.46</b>	<b>16.13</b>	<b>90.77</b>	<b>589</b>	<b>71.02</b>	<b>0.32</b>	<b>8.35</b>	<b>0.05</b>	<b>187.64</b>	<b>431.71</b>	<b>100.61</b>	<b>442.30</b>	<b>5.73</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>
<b>Обед</b>																		
100	Рассольник ленинградский с курой	250	6.89	9.27	15.32	172		0.09	6.53		438.92	21.02	25.98	100.20	1.21	0.01	0.00	0.06
128	Сметана	15	0.38	3.00	0.51	32	24.00		0.05		16.35	12.90	0.00	9.00	0.03	1.35	0.06	2.55
389	Пюре из гороха с маслом	205	22.00	5.00	39.70	292	20.00	0.47			91.00	87.00	218.00	6.89				
391	Фрикадельки мясные	100	7.50	18.31	5.58	210		0.03			30.83	5.94	9.25	32.30	0.60	0.00	0.01	0.00
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00		20.00					5.80	0.02			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
	<b>Всего в Обед</b>	<b>840</b>	<b>42.21</b>	<b>36.35</b>	<b>111.82</b>	<b>941</b>	<b>164.02</b>	<b>0.71</b>	<b>26.58</b>	<b>0.00</b>	<b>486.09</b>	<b>148.76</b>	<b>147.63</b>	<b>461.50</b>	<b>10.51</b>	<b>1.36</b>	<b>0.07</b>	<b>2.61</b>
<b>Полдник</b>																		
583	Пирожное	35	1.75	5.25	20.30	137												
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40			1.00		7.9000	5.0000	9.1000	0.8700				
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>235</b>	<b>2.05</b>	<b>5.35</b>	<b>29.80</b>	<b>177</b>		<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0000</b>	<b>7.9000</b>	<b>5.0000</b>	<b>9.1000</b>	<b>0.8700</b>	<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
<b>1-ая неделя/Вторник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
279	Запеканка из творога	150	25.02	15.95	22.48	334		0.05	0.28	0.08	155.58	203.04	28.30	265.15	0.77	0.00	0.04	0.04
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00				0.24		0.30	0.00				
471	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.20	66		0.01	0.20		76.00	63.40	6.80	45.80	0.00	0.00	0.00	0.01
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38					5.10	4.20	7.70	0.82				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>32.18</b>	<b>25.77</b>	<b>74.82</b>	<b>659</b>	<b>4.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.48</b>	<b>0.08</b>	<b>231.58</b>	<b>289.68</b>	<b>64.70</b>	<b>415.15</b>	<b>3.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>
<b>Обед</b>																		
131	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	5.22	4.52	26.13	166		0.12	6.50	0.04	492.28	92.13	36.03	133.44	1.47	0.01	0.01	0.04
385	Рис отварной	200	4.64	5.80	50.93	274		0.04			61.13	19.36	29.25	87.31	0.67	0.00	0.01	0.03
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	14.22	7.27	4.81	142		0.12	0.87		242.18	27.76	26.92	140.16	0.63	0.03	0.03	0.27
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.31		15.63	64			0.12		72.46	14.83	3.92	10.05	0.81			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				

574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
<b>Всего в Обед</b>		<b>770</b>	<b>29.83</b>	<b>18.36</b>	<b>129.21</b>	<b>801</b>		<b>0.40</b>	<b>7.49</b>	<b>0.04</b>	<b>868.05</b>	<b>171.97</b>	<b>121.51</b>	<b>467.16</b>	<b>5.35</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.34</b>
<b>Полдник</b>																		
543	Булочка дорожная	90	6.06	11.98	47.27	321		0.08			70.65	14.43	9.12	53.12	0.72	0.00	0.00	0.01
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00			20.00				5.80	0.02			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>290</b>	<b>6.06</b>	<b>11.98</b>	<b>66.27</b>	<b>401</b>	<b>120.05</b>	<b>0.08</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>70.65</b>	<b>14.43</b>	<b>9.12</b>	<b>58.92</b>	<b>0.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>1-ая неделя/Среда</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
229	Каша 'Дружба'	200	5.07	6.44	26.93	186	38.44	0.09	1.29		126.83	29.85	136.59	0.43				
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.01	0.14		176.20	7.00	100.00	0.20				
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88	19.00	0.03	0.70		108.30	12.60	76.50	0.12				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
584	Йогурт	125	6.25	1.88	10.63	85		0.04	0.75		187.50	155.00	18.75	118.75	0.13	0.01	0.00	0.03
129	Конфета шоколадная	20																
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24.20</b>	<b>17.49</b>	<b>82.87</b>	<b>586</b>	<b>109.45</b>	<b>0.29</b>	<b>2.88</b>	<b>0.00</b>	<b>187.50</b>	<b>584.23</b>	<b>93.60</b>	<b>528.04</b>	<b>2.63</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>
<b>Обед</b>																		
95	Борщ с капустой, картофелем, курой	250	6.50	8.50	11.02	147		0.06	7.57		315.37	38.33	24.51	63.84	1.26	0.00	0.00	0.02
128	Сметана	15	0.38	3.00	0.51	32	24.00		0.05		16.35	12.90	0.00	9.00	0.03	1.35	0.06	2.55
256	Макаронные изделия отварные	200	7.40	6.60	39.40	246	42.00	0.08			16.00	10.00	60.00	1.40				
Ю366	Птица отварная	120	29.57	20.70	1.60	311		0.10	0.24		344.76	22.00	26.85	140.29	1.82	0.00		0.00
484	Кисель	200			15.00	60					3.40		5.80	0.02				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	36		0.01	2.10		94.50	12.30	4.50	11.10	0.21			
<b>Всего в Обед</b>		<b>885</b>	<b>49.86</b>	<b>42.24</b>	<b>101.55</b>	<b>987</b>	<b>66.05</b>	<b>0.37</b>	<b>9.96</b>	<b>0.00</b>	<b>770.98</b>	<b>122.83</b>	<b>91.26</b>	<b>386.23</b>	<b>6.50</b>	<b>1.35</b>	<b>0.06</b>	<b>2.57</b>
<b>Полдник</b>																		
547	Коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154	36.30	0.03			10.80	4.10	22.40	0.31				
460	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64	9.50	0.02	0.30		59.10	10.50	45.90	0.87				
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>4.40</b>	<b>6.20</b>	<b>36.30</b>	<b>218</b>	<b>45.80</b>	<b>0.05</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>69.90</b>	<b>14.60</b>	<b>68.30</b>	<b>1.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>1-ая неделя/Четверг</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
268	Омлет натуральный	150	12.57	16.17	3.10	208		0.06	0.30	0.03	178.11	108.57	16.81	200.41	2.06	0.02	0.03	0.05
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.01	0.14		176.20	7.00	100.00	0.20				
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40			1.00		7.90	5.00	9.10	0.87				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
148	Овощи свежие (порциями)	100	0.70	0.10	1.90	11		0.03	3.50		17.80	14.10	30.30	0.51				
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23.65</b>	<b>23.04</b>	<b>46.21</b>	<b>486</b>	<b>52.16</b>	<b>0.22</b>	<b>4.94</b>	<b>0.03</b>	<b>178.11</b>	<b>328.37</b>	<b>68.31</b>	<b>436.01</b>	<b>5.40</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>
<b>Обед</b>																		
129	Суп с макаронными изделиями и курой	200	2.16	4.05	11.44	91		0.02	0.57		48.42	12.73	6.64	23.47	0.40	0.00		0.01
328	Жаркое по-домашнему	220	16.85	14.17	21.35	280		0.14	10.98		835.28	24.94	40.24	189.87	2.88	0.01	0.00	0.08
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84		0.01	0.20		20.10	14.40	19.20	0.69				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
<b>Всего в Обед</b>		<b>690</b>	<b>25.05</b>	<b>19.09</b>	<b>84.60</b>	<b>610</b>		<b>0.29</b>	<b>11.75</b>	<b>0.00</b>	<b>883.70</b>	<b>75.68</b>	<b>86.68</b>	<b>328.74</b>	<b>5.73</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>
<b>Полдник</b>																		
531	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	75	11.17	3.99	29.16	197	8.41	0.06	0.07		47.05	59.82	13.32	105.57	0.67	0.00	0.00	0.01
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84		0.01	0.20		20.10	14.40	19.20	0.69				

<b>Всего в Полдник</b>		275	<b>11.77</b>	<b>4.09</b>	<b>49.26</b>	<b>281</b>	<b>8.41</b>	<b>0.07</b>	<b>0.27</b>	<b>0.00</b>	<b>47.05</b>	<b>79.92</b>	<b>27.72</b>	<b>124.77</b>	<b>1.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	
<b>1-ая неделя/Пятница</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.03	6.36	31.40	203	38.83	0.06	1.31			125.07	28.88	136.39	0.13				
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00				
86	Повидло (порциями)	40	0.16		26.00	105			0.20			5.60	2.80	3.60	0.52				
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94	19.00	0.03	0.70			111.30	22.30	91.10	0.65				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32				
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	67		0.05	247.50		417.00	24.00	13.50	16.50	3.30	0.00	0.00	0.00	0.01
<b>Всего в Завтрак</b>		670	<b>14.61</b>	<b>17.88</b>	<b>117.74</b>	<b>690</b>	<b>61.83</b>	<b>0.26</b>	<b>249.71</b>	<b>0.00</b>	<b>417.00</b>	<b>284.11</b>	<b>92.88</b>	<b>344.09</b>	<b>6.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>Обед</b>																			
104	Ши из свежей капусты, курой	200	2.40	14.08	6.22	72		0.02	5.44			31.68	10.24	6.88	0.41				
128	Сметана	10	0.25	2.00	0.34	21	16.00		0.03		10.90	8.60	0.00	6.00	0.02	0.90	0.04	1.70	
202	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.25	7.78	65.47	381		0.29			333.75	20.98	168.56	252.80	5.66	0.00	0.01	0.02	
339	Котлеты мясные	90	15.72	12.50	10.88	219		0.08	0.10	0.01	271.23	37.08	33.15	175.20	1.68	0.01	0.01	0.05	
444	Соус сметанный с томатом	30	0.98	5.39	2.24	61		0.01	0.25	0.03	37.67	22.83	2.61	16.40	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	15.60	67		0.02	9.10			19.10	8.00	12.20	0.93				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32				
<b>Всего в Обед</b>		830	<b>37.54</b>	<b>42.72</b>	<b>132.46</b>	<b>976</b>	<b>16.06</b>	<b>0.54</b>	<b>14.92</b>	<b>0.04</b>	<b>653.54</b>	<b>158.16</b>	<b>247.96</b>	<b>565.68</b>	<b>10.56</b>	<b>0.91</b>	<b>0.06</b>	<b>1.77</b>	
<b>Полдник</b>																			
542	Булочка домашняя	90	5.94	10.61	57.55	349		0.08			69.90	14.36	8.94	52.73	0.75	0.00	0.00	0.00	0.01
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	15.60	67		0.02	9.10			19.10	8.00	12.20	0.93				
<b>Всего в Полдник</b>		290	<b>6.44</b>	<b>10.81</b>	<b>73.15</b>	<b>416</b>		<b>0.10</b>	<b>9.10</b>	<b>0.00</b>	<b>69.90</b>	<b>33.46</b>	<b>16.94</b>	<b>64.93</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>2-ая неделя/Понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
279	Запеканка из творога	150	25.02	15.95	22.48	334		0.05	0.28	0.08	155.58	203.04	28.30	265.15	0.77	0.00	0.04	0.04	
471	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.20	66		0.01	0.20		76.00	63.40	6.80	45.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00				
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38						5.10	4.20	7.70	0.82				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32				
<b>Всего в Завтрак</b>		450	<b>32.18</b>	<b>25.77</b>	<b>74.82</b>	<b>659</b>	<b>4.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.48</b>	<b>0.08</b>	<b>231.58</b>	<b>289.68</b>	<b>64.70</b>	<b>415.15</b>	<b>3.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	
<b>Обед</b>																			
127	Суп гороховый с курой	200	9.21	5.86	14.70	148		0.16	0.30		257.48	35.20	29.84	109.12	1.88	0.00	0.00	0.04	
385	Рис отварной	200	4.64	5.80	50.93	274		0.04			61.13	19.36	29.25	87.31	0.67	0.00	0.01	0.03	
302	Кнели рыбные припущенные	90	16.17	5.70	3.89	132		0.13	0.14	0.01	256.34	49.03	28.34	172.20	0.86	0.04	0.03	0.28	
484	Кисель	200			15.00	60						3.40		5.80	0.02				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32				
<b>Всего в Обед</b>		760	<b>35.46</b>	<b>18.13</b>	<b>116.23</b>	<b>769</b>		<b>0.45</b>	<b>0.44</b>	<b>0.01</b>	<b>574.94</b>	<b>124.89</b>	<b>112.83</b>	<b>470.64</b>	<b>5.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>0.35</b>	
<b>Полдник</b>																			
583	Пирожное	35	1.75	5.25	20.30	137													
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38						5.10	4.20	7.70	0.82				
<b>Всего в Полдник</b>		235	<b>1.95</b>	<b>5.35</b>	<b>29.60</b>	<b>175</b>		<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.10</b>	<b>4.20</b>	<b>7.70</b>	<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>2-ая неделя/Вторник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.68	6.16	35.46	224		0.13	0.51	0.05	187.64	110.21	36.91	144.00	0.91	0.01	0.00	0.00	0.03
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.01	0.14			176.20	7.00	100.00	0.20				
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94	19.00	0.03	0.70			111.30	22.30	91.10	0.65				

573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04			8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08			9.90	19.80	70.20	1.32				
82	Фрукты свежие (бананы)	150	2.25	0.15	28.50	124		0.06	15.00		522.00	12.00	63.00	42.00	0.90	0.00	0.00	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22.31</b>	<b>15.88</b>	<b>109.47</b>	<b>669</b>	<b>71.02</b>	<b>0.35</b>	<b>16.35</b>	<b>0.05</b>	<b>709.64</b>	<b>427.61</b>	<b>154.61</b>	<b>473.30</b>	<b>4.42</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>
<b>Обед</b>																		
95	Борщ с капустой, картофелем, курой	200	5.20	6.80	8.81	117		0.04	6.05		252.30	30.66	19.61	51.07	1.00	0.00	0.02	
128	Сметана	10	0.25	2.00	0.34	21	16.00		0.03		10.90	8.60	0.00	6.00	0.02	0.90	0.04	1.70
377	Пюре картофельное	180	4.86	7.20	10.44	126	36.00	0.14	4.32			45.00	28.80	88.20	0.99			
350	Тефтели из мяса с рисом - 'ёжики'	90	10.75	6.99	12.43	156		0.04	1.08		203.24	16.10	18.85	100.88	0.82	0.00	0.00	0.04
380	Капуста тушеная	100	2.00	3.40	7.60	69	17.00	0.03	11.70			55.00	20.00	41.00	0.79			
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.31		15.63	64			0.12		72.46	14.83	3.92	10.05	0.81			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32			
<b>Всего в Обед</b>		<b>850</b>	<b>28.81</b>	<b>27.16</b>	<b>86.96</b>	<b>708</b>	<b>69.02</b>	<b>0.37</b>	<b>23.30</b>	<b>0.00</b>	<b>538.90</b>	<b>188.09</b>	<b>116.57</b>	<b>393.40</b>	<b>6.19</b>	<b>0.91</b>	<b>0.04</b>	<b>1.76</b>
<b>Полдник</b>																		
547	Коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154	36.30	0.03				10.80	4.10	22.40	0.31			
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	15.60	67		0.02	9.10			19.10	8.00	12.20	0.93			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>3.30</b>	<b>5.10</b>	<b>40.40</b>	<b>221</b>	<b>36.30</b>	<b>0.05</b>	<b>9.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>29.90</b>	<b>12.10</b>	<b>34.60</b>	<b>1.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>2-ая неделя/Среда</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
268	Омлет натуральный	150	12.57	16.17	3.10	208		0.06	0.30	0.03	178.11	108.57	16.81	200.41	2.06	0.02	0.03	0.05
148	Овощи свежие (порциями)	100	0.70	0.10	1.90	11		0.03	3.50			17.80	14.10	30.30	0.51			
501	Сок яблочный порционный	200	1.00	0.20	20.20	86		0.02	4.00			14.00	8.00	14.00	2.80			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19.71</b>	<b>17.24</b>	<b>56.91</b>	<b>460</b>		<b>0.23</b>	<b>7.80</b>	<b>0.03</b>	<b>178.11</b>	<b>158.27</b>	<b>64.31</b>	<b>340.91</b>	<b>7.13</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>
<b>Обед</b>																		
100	Рассольник ленинградский с курой	200	5.50	7.41	12.23	138		0.06	5.22		351.13	16.82	20.78	80.16	0.96	0.00	0.00	0.05
128	Сметана	10	0.25	2.00	0.34	21	16.00		0.03		10.90	8.60	0.00	6.00	0.02	0.90	0.04	1.70
375	Плов из филе птицы	250	17.82	10.12	2.29	172		0.04	0.78		234.26	19.55	24.77	130.61	1.16	0.01		0.10
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.30	78		0.01	80.00			11.90	3.20	3.20	0.61			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32			
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	118		0.02	7.00			41.00	15.00	37.00	0.70			
<b>Всего в Обед</b>		<b>830</b>	<b>31.58</b>	<b>29.47</b>	<b>72.57</b>	<b>682</b>	<b>16.01</b>	<b>0.25</b>	<b>93.03</b>	<b>0.00</b>	<b>596.29</b>	<b>115.77</b>	<b>89.15</b>	<b>353.17</b>	<b>5.22</b>	<b>0.91</b>	<b>0.04</b>	<b>1.85</b>
<b>Полдник</b>																		
543	Булочка дорожная	90	6.06	11.98	47.27	321		0.08			70.65	14.43	9.12	53.12	0.72	0.00	0.00	0.01
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00		20.00					5.80	0.02			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>290</b>	<b>6.06</b>	<b>11.98</b>	<b>66.27</b>	<b>401</b>	<b>120.05</b>	<b>0.08</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>70.65</b>	<b>14.43</b>	<b>9.12</b>	<b>58.92</b>	<b>0.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>
<b>2-ая неделя/Четверг</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
230	Каша манная молочная жидкая	200	6.07	6.44	30.48	204	39.22	0.08	1.35			133.46	19.90	119.41	0.45			
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00			
584	Йогурт	125	6.25	1.88	10.63	85		0.04	0.75		187.50	155.00	18.75	118.75	0.13	0.01	0.00	0.03
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88	19.00	0.03	0.70			108.30	12.60	76.50	0.12			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.04				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.08				9.90	19.80	70.20	1.32			
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	67		0.05	247.50		417.00	24.00	13.50	16.50	3.30	0.00	0.00	0.01

