**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**МБОУ «РТС – АУЛЬСКАЯ ООШ»**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Директор МБОУ «РТС – аул. ООШ» |
|  Омаров Р. О. |

**Примерное двухнедельное**

**МЕНЮ**

**рационов горячего питания**

**для учащихся 1 - 4 классов**

**с. Меусиша**

 **2020/2021 учебный год**

***Примерное двухнедельное меню МБОУ «РТС – аульская ООШ»***

Меню на сентябрь месяц 2020 г. согласно с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования”

День: 1-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31, 8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 22 | Макароны с курицей | 180 | 7,46 | 6,28 | 21,2 | 183,2 | 0,01 |  | 49,16 | 8,78 | 18,12 | 52,9 | 9,8 | 0,9 |
| 43 | Салат овощной с зел.горошком | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Кефир | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 338 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
|  | **Итого за день** |  | 18,05 | 18,83 | 71,69 | 636,73 | 1,19 | 57,1 | 49,35 | 19,88 | 129,62 | 149,34 | 124,52 | 5,05 |

День: 2-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | 150 | 2,08 | 4,57 | 11,7 | 93,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Котлеты мяс.паровые  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 23 | Борщ на мясном бульоне | 200 | 6,1 | 6,13 | 19,3 | 142,7 | 0,21 | 7,68 | 32,50 | 0,29 | 36,04 | 102,3 | 35,29 | 2,01 |
| 1 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 338 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
|  | **Итого за день** |  | 26,96 | 26,84 | 109,29 | 798,29 | 1,21 | 68,81 | 55,69 | 12,24 | 203,24 | 295,07 | 178,77 | 7,85 |

День: 3-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | 150 | 2,08 | 4,57 | 11,7 | 93,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Сосиски вареные  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Салат овощной с зел.горошком | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 20,89 | 27,62 | 82,79 | 671,32 | 0,82 | 72,23 | 23,01 | 11,61 | 190,3 | 159,09 | 105,54 | 6,15 |

День: 4-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | 150 | 2,08 | 4,57 | 11,7 | 93,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Сосиски вареные  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Салат овощной с зел.горошком | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Кефир | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 20,89 | 27,62 | 82,79 | 671,32 | 0,82 | 72,23 | 23,01 | 11,61 | 190,3 | 159,09 | 105,54 | 6,15 |

День: 5-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый молочный | 200 | 3,25 | 4,75 | 22,3 | 124,6 | 0,05 | 8,94 | 44,6 | 0,12 | 16,48 | 25,43 | 11,38 | 0,81 |
| 27 | Сосиски  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 22 | Каша пшеничная со сливочным маслом  | 180 | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
| 1 | Сок натуральный | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,7 | 98,0 |  | 16 |  | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 25,01 | 22,57 | 105,3 | 764,4 | 0,317 | 25,07 | 134,9 | 13,22 | 213,78 | 279,24 | 87,9 | 5,84 |

День: 6-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый молочный | 200 | 3,25 | 4,75 | 22,3 | 124,6 | 0,05 | 8,94 | 44,6 | 0,12 | 16,48 | 25,43 | 11,38 | 0,81 |
| 27 | Сосиски  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 17 | Гречневая каша со сливочным маслом | 150 | 4,5 | 7,56 | 20,52 | 162,04 | 0,19 |  | 41,02 | 0,32 | 12,9 | 12,8 | 75,1 | 2,8 |
| 1 | Сок натуральный | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,7 | 98,0 |  | 16 |  | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 22,31 | 24,83 | 106,12 | 752,84 | 0,42 | 25,07 | 108,62 | 11,04 | 128,38 | 195,55 | 144,04 | 7,84 |

День: 7-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31, 8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 22 | Макароны с курицей | 180 | 7,46 | 6,28 | 21,2 | 183,2 | 0,01 |  | 49,16 | 8,78 | 18,12 | 52,9 | 9,8 | 0,9 |
| 43 | Салат овощной с зел.горошком | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Кефир | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 338 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
|  | **Итого за день** |  | 18,05 | 18,83 | 71,69 | 636,73 | 1,19 | 57,1 | 49,35 | 19,88 | 129,62 | 149,34 | 124,52 | 5,05 |

День: 8-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | 150 | 2,08 | 4,57 | 11,7 | 93,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Котлеты мясные паровые  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 23 | Борщ на мясном бульоне | 200 | 6,1 | 6,13 | 19,3 | 142,7 | 0,21 | 7,68 | 32,50 | 0,29 | 36,04 | 102,3 | 35,29 | 2,01 |
| 1 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 338 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
|  | **Итого за день** |  | 26,96 | 26,84 | 109,29 | 798,29 | 1,21 | 68,81 | 55,69 | 12,24 | 203,24 | 295,07 | 178,77 | 7,85 |

День: 9-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый молочный | 200 | 3,25 | 4,75 | 22,3 | 124,6 | 0,05 | 8,94 | 44,6 | 0,12 | 16,48 | 25,43 | 11,38 | 0,81 |
| 27 | Сосиски  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 17 | Гречневая каша со сливочным маслом | 150 | 4,5 | 7,56 | 20,52 | 162,04 | 0,19 |  | 41,02 | 0,32 | 12,9 | 12,8 | 75,1 | 2,8 |
| 1 | Сок натуральный | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,7 | 98,0 |  | 16 |  | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 22,31 | 24,83 | 106,12 | 752,84 | 0,42 | 25,07 | 108,62 | 11,04 | 128,38 | 195,55 | 144,04 | 7,84 |

День: 10-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пш. 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | 150 | 2,08 | 4,57 | 11,7 | 93,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Сосиски вареные  | 80 | 9,32 | 10,6 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Салат ов. с зел.горош. | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 20,89 | 27,62 | 82,79 | 671,32 | 0,82 | 72,23 | 23,01 | 11,61 | 190,3 | 159,09 | 105,54 | 6,15 |

День: 11-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщ. 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый на курином бульоне | 200 | 3,25 | 4,75 | 22,3 | 124,6 | 0,05 | 8,94 | 44,6 | 0,12 | 16,48 | 25,43 | 11,38 | 0,81 |
| 27 | Котлеты мясные паровые  | 80 | 9,32 | 10,64 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Салат овощной с зел.горошком | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
|  | Яйцо | 75 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 156,9 | 0,07 |   | 0,3 | 2 | 55 | 0,215 | 12 | 2,5 |
| 64 | Печенье | 40 | 1,76 | 1,38 | 28,8 | 114,8 | 0,03 |  |  | 0,96 | 4,4 | 19 | 3,6 | 0,32 |
| 61 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | **Итого за день** |  | 34,71 | 37,2 | 115,4 | 908,83 | 0,77 | 35,97 | 67,9 | 4,74 | 199,98 | 170,485 | 98,34 | 7,1 |

День: 12-й Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый на курином бульоне | 200 | 3,25 | 4,75 | 22,3 | 124,6 | 0,05 | 8,94 | 44,6 | 0,12 | 16,48 | 25,43 | 11,38 | 0,81 |
| 27 | Котлеты мясные паровые  | 80 | 9,32 | 10,64 | 0 | 173,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Салат овощной с зел.горошком | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
|  | Яйцо | 75 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 156,9 | 0,07 |   | 0,3 | 2 | 55 | 0,215 | 12 | 2,5 |
| 64 | Печенье | 40 | 1,76 | 1,38 | 28,8 | 114,8 | 0,03 |  |  | 0,96 | 4,4 | 19 | 3,6 | 0,32 |
| 338 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | **Итого за день** |  | 35,81 | 37,3 | 126,6 | 957,83 | 1,37 | 50,97 | 68,08 | 5,34 | 212,08 | 204,585 | 152,64 | 7,49 |