

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Боханская СОШ №1

Копьев И.И.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОРРЕКЦИОННЫХ КЛАССАХ ОВЗ И ИНВАЛИДЫ  
МБОУ "БОХАНСКАЯ СОШ №1 НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

При составлении использовалась литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 - 656 с.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2007, 2010. - 628 с.

Сезон: осенне - зимний

Приемы пищи/наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б., гр	Ж., гр	У., гр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная (рисовая) вязкая молочная	№4 стр24	250	3,310	2,340	25,630	334,810	0,070	0,270	0,060	0,570	74,000	45,000	37,800	56,200	
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560	
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060	
Свежие фрукты (апельсин)	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,080	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300	
<b>Итого:</b>			<b>11,280</b>	<b>7,930</b>	<b>96,570</b>	<b>707,580</b>	<b>0,203</b>	<b>26,570</b>	<b>0,070</b>	<b>0,910</b>	<b>230,010</b>	<b>205,900</b>	<b>79,100</b>	<b>58,120</b>	
<b>Обед</b>															
Суп гороховый	139	250	11,700	7,320	17,800	216,860	0,170	7,230	0,030	3,060	79,800	152,200	40,920	1,970	
Макароны отварные	332	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	1,32	12	189	27,47	1,41	
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350	
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700	
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060	
Конфета		60	0,840	4,920	41,640	215,400	0,020		81,000	1,200	25,000	39,000	49,000	2,800	

<b>Итого:</b>			<b>42,530</b>	<b>25,050</b>	<b>132,090</b>	<b>1025,600</b>	<b>0,383</b>	<b>7,230</b>	<b>96,070</b>	<b>5,920</b>	<b>160,060</b>	<b>558,150</b>	<b>148,190</b>	<b>9,290</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>53,810</b>	<b>32,980</b>	<b>228,660</b>	<b>1733,180</b>	<b>0,586</b>	<b>33,800</b>	<b>96,140</b>	<b>6,830</b>	<b>390,070</b>	<b>764,050</b>	<b>227,290</b>	<b>67,410</b>
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая (манная) вязкая молочная	№4 стр24	250	9,620	12,500	86,130	385,750	0,100	0,100	0,060	1,030	182,500	63,750	39,000	0,570
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Свежие фрукты (яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600
<b>Итого:</b>			<b>17,890</b>	<b>15,170</b>	<b>153,780</b>	<b>702,500</b>	<b>0,253</b>	<b>20,100</b>	<b>0,060</b>	<b>1,370</b>	<b>228,510</b>	<b>156,450</b>	<b>72,800</b>	<b>2,930</b>
<b>Обед</b>														
Суп с макар изд	140	250	7,130	4,450	15,500	160,050	0,120	1,460	0,070	2,270	56,400	102,600	27,000	2,760
Котлета отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750
Каша гречневая рассыпчатая	№4 стр 24	200	4,410	6,960	46,320	245,100	0,240	1,870	0,040	0,820	22,500	198,000	16,600	1,020
Чай с сахаром	943	200	0,200	0,000	14,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,000	0,000	0,000	0,400
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Салат степной или нарезка свежий огурец	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360
<b>Итого:</b>			<b>24,270</b>	<b>18,720</b>	<b>114,420</b>	<b>705,980</b>	<b>0,443</b>	<b>9,410</b>	<b>14,490</b>	<b>3,430</b>	<b>120,590</b>	<b>419,690</b>	<b>73,960</b>	<b>6,350</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>42,160</b>	<b>33,890</b>	<b>268,200</b>	<b>1408,480</b>	<b>0,696</b>	<b>29,510</b>	<b>14,550</b>	<b>4,800</b>	<b>349,100</b>	<b>576,140</b>	<b>146,760</b>	<b>9,280</b>
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная (рисовая, манная) вязкая молочная	№4 стр24	250	7,040	11,000	90,500	392,850	0,210	0,670	0,021	0,600	240,250	146,200	28,830	1,480
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Вафли		50	1,460	1,660	38,750	177,080	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого:</b>			<b>16,290</b>	<b>17,850</b>	<b>183,990</b>	<b>865,180</b>	<b>0,263</b>	<b>1,970</b>	<b>0,031</b>	<b>0,940</b>	<b>362,260</b>	<b>272,100</b>	<b>57,130</b>	<b>3,100</b>
<b>Обед</b>														
Суп борщ с капустой и картофелем	110	250	9,300	7,270	11,920	132,400	0,120	11,300	0,140	2,370	52,600	115,800	38,840	1,340
Плов с мясом птицы	492	200	17,800	18,480	33,460	380,000	0,200	0,520	0,100	2,340	80,900	69,300	56,800	1,820
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700

Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,300
<b>Итого:</b>			<b>35,370</b>	<b>28,420</b>	<b>113,030</b>	<b>829,150</b>	<b>0,443</b>	<b>21,820</b>	<b>0,240</b>	<b>5,050</b>	<b>163,510</b>	<b>266,800</b>	<b>120,440</b>	<b>5,220</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>51,660</b>	<b>46,270</b>	<b>297,020</b>	<b>1694,330</b>	<b>0,706</b>	<b>23,790</b>	<b>0,271</b>	<b>5,990</b>	<b>525,770</b>	<b>538,900</b>	<b>177,570</b>	<b>8,320</b>
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный вермишелевый	160	250	5,500	4,900	12,300	331,200	0,100	0,810	0,050	0,380	147,200	161,000	27,900	0,380
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Зефир		60	1,000		80,000	326,000	0,000	0,000	0,000	0,000	25,000	12,000	6,000	1,000
<b>Итого:</b>			<b>18,610</b>	<b>12,670</b>	<b>139,350</b>	<b>958,750</b>	<b>0,203</b>	<b>0,950</b>	<b>52,050</b>	<b>0,720</b>	<b>362,210</b>	<b>343,700</b>	<b>56,700</b>	<b>3,340</b>
<b>Обед</b>														
Суп лапша по-домашнему	148	250	3,500	7,250	17,370	150,000	0,175	7,230	0,030	3,060	79,800	152,200	40,920	1,970
Картофельное пюре со сливочным маслом	694	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Свежие фрукты банан		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000
<b>Итого:</b>			<b>27,770</b>	<b>26,820</b>	<b>119,640</b>	<b>827,940</b>	<b>0,448</b>	<b>42,530</b>	<b>49,040</b>	<b>3,404</b>	<b>165,360</b>	<b>419,710</b>	<b>114,520</b>	<b>13,900</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>46,380</b>	<b>39,490</b>	<b>258,990</b>	<b>1786,690</b>	<b>0,651</b>	<b>43,480</b>	<b>101,090</b>	<b>4,124</b>	<b>527,570</b>	<b>763,410</b>	<b>171,220</b>	<b>17,240</b>
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая (пшенная, манная) вязкая молочная	№4 стр24	250	9,620	12,500	86,130	385,750	0,100	0,100	0,060	1,030	182,500	63,750	39,000	0,570
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Свежие фрукты груша (яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600
<b>Итого:</b>			<b>17,890</b>	<b>15,170</b>	<b>153,780</b>	<b>702,500</b>	<b>0,253</b>	<b>20,100</b>	<b>0,060</b>	<b>1,370</b>	<b>228,510</b>	<b>156,450</b>	<b>72,800</b>	<b>2,930</b>
<b>Обед</b>														
Суп рассольник Ленинградский	132	250	15,300	28,900	14,870	156,800	0,100	7,820	0,020	0,120	29,700	161,400	25,900	1,320
Макаронны отварные	332	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	1,32	12	189	27,47	1,41

Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410
<b>Итого:</b>			<b>42,250</b>	<b>32,060</b>	<b>85,270</b>	<b>638,350</b>	<b>0,243</b>	<b>14,550</b>	<b>6,090</b>	<b>1,780</b>	<b>60,510</b>	<b>534,000</b>	<b>77,170</b>	<b>4,200</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>60,140</b>	<b>47,230</b>	<b>239,050</b>	<b>1340,850</b>	<b>0,496</b>	<b>34,650</b>	<b>6,150</b>	<b>3,150</b>	<b>289,020</b>	<b>690,450</b>	<b>149,970</b>	<b>7,130</b>
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная или суп молочный	160	250	5,500	4,900	12,300	331,200	0,100	0,810	0,050	0,380	147,200	161,000	27,900	0,380
Кисель	648	200	0,000	0,000	15,300	49,600	0,020	5,600	0,030	0,000	3,200	15,800	2,000	0,000
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
Фрукты свежие яблоко или апельсин	368	200	0,180	0,400	16,200	77,520	0,040	25,000	0,000	0,000	34,000	35,000	13,000	0,300
<b>Итого:</b>			<b>14,590</b>	<b>12,670</b>	<b>73,050</b>	<b>681,170</b>	<b>0,183</b>	<b>31,550</b>	<b>52,080</b>	<b>0,720</b>	<b>360,410</b>	<b>347,700</b>	<b>64,200</b>	<b>1,940</b>
<b>Обед</b>														
Суп с макар изд	140	250	7,130	4,450	15,500	160,050	0,120	1,460	0,070	2,270	56,400	102,600	27,000	2,760
Капуста тушеная с курицей	50	200	2,830	5,970	6,200	106,390	0,039	15,060			74,130			1,120
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Конфета		60	0,840	4,920	41,640	215,400	0,020		81,000	1,200	25,000	39,000	49,000	2,800
<b>Итого:</b>			<b>18,270</b>	<b>17,210</b>	<b>110,390</b>	<b>710,590</b>	<b>0,272</b>	<b>16,520</b>	<b>81,070</b>	<b>3,810</b>	<b>169,540</b>	<b>212,300</b>	<b>91,800</b>	<b>8,440</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>32,860</b>	<b>29,880</b>	<b>183,440</b>	<b>1391,760</b>	<b>0,455</b>	<b>48,070</b>	<b>133,150</b>	<b>4,530</b>	<b>529,950</b>	<b>560,000</b>	<b>156,000</b>	<b>10,380</b>
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша манная (рисовая) вязкая молочная	№4 стр24	250	3,310	2,340	25,630	334,810	0,070	0,270	0,060	0,570	74,000	45,000	37,800	56,200
Какао с молоком	959	200	3,520	3,720	25,490	145,200	0,040	1,300	0,010	0,000	122,000	90,000	14,000	0,560
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Масло сливочное порционн	41	20	0,000	16,400	0,200	150,000	0,000	0,000	118,000		2,000	4,000	0,000	0,000
Фрукты свежие банан		120	0,500	1,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,010	0,004	0,600	5,300	7,300	8,000
<b>Итого:</b>			<b>11,600</b>	<b>25,430</b>	<b>101,570</b>	<b>876,060</b>	<b>0,123</b>	<b>1,570</b>	<b>118,070</b>	<b>0,910</b>	<b>198,010</b>	<b>174,900</b>	<b>66,100</b>	<b>57,820</b>
<b>Обед</b>														
Суп ши	187	250	1,750	4,890	8,490	84,750	0,060	18,460	0,000		43,330	47,630	22,250	0,800
Гарнир перловый	508	200	6,000	8,980	41,800	278,880	0,120		0,002	0,440	87,020	104,370	31,750	0,729
Тефтеля отварная	286	60	8,870	9,830	11,710	171,000	0,060	0,850	39,000		43,900	106,700	21,600	0,960
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700

Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Салат винегрет или нарезка свежие помидоры	70	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000			13,800			0,360
<b>Итого:</b>			<b>24,570</b>	<b>25,630</b>	<b>110,550</b>	<b>771,780</b>	<b>0,353</b>	<b>25,310</b>	<b>39,002</b>	<b>0,780</b>	<b>202,060</b>	<b>329,400</b>	<b>91,400</b>	<b>4,609</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>36,170</b>	<b>51,060</b>	<b>212,120</b>	<b>1647,840</b>	<b>0,476</b>	<b>26,880</b>	<b>157,072</b>	<b>1,690</b>	<b>400,070</b>	<b>504,300</b>	<b>157,500</b>	<b>62,429</b>
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшенная (рисовая, манная) вязкая молочная	№4 стр24	250	7,040	11,000	90,500	392,850	0,210	0,670	0,021	0,600	240,250	146,200	28,830	1,480
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Пряник (печенье)		50	3,000	8,500	34,500	225,500			120,000		23,000	65,000	10,000	1,000
<b>Итого:</b>			<b>17,510</b>	<b>21,370</b>	<b>172,050</b>	<b>847,100</b>	<b>0,303</b>	<b>0,670</b>	<b>120,021</b>	<b>0,940</b>	<b>277,260</b>	<b>281,900</b>	<b>54,630</b>	<b>4,240</b>
<b>Обед</b>														
Суп гороховый	139	250	11,700	7,320	17,800	216,860	0,170	7,230	0,030	3,060	79,800	152,200	40,920	1,970
Макароньы отварные	332	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	1,32	12	189	27,47	1,41
Курица отварная	637	75	15,380	10,200	0,000	154,690	0,030	0,000	15,000		29,250	107,250	15,000	1,350
Сок фруктовый	399	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
<b>Итого:</b>			<b>39,490</b>	<b>19,930</b>	<b>92,850</b>	<b>823,500</b>	<b>0,303</b>	<b>11,230</b>	<b>15,070</b>	<b>4,920</b>	<b>135,060</b>	<b>501,350</b>	<b>115,690</b>	<b>6,590</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>57,000</b>	<b>41,300</b>	<b>264,900</b>	<b>1670,600</b>	<b>0,606</b>	<b>11,900</b>	<b>135,091</b>	<b>5,860</b>	<b>412,320</b>	<b>783,250</b>	<b>170,320</b>	<b>10,830</b>
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный вермишеливый	160	250	5,500	4,900	12,300	331,200	0,100	0,810	0,050	0,380	147,200	161,000	27,900	0,380
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Сыр порциями	42	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000		176,000	100,000	7,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>17,610</b>	<b>12,670</b>	<b>59,350</b>	<b>632,750</b>	<b>0,203</b>	<b>0,950</b>	<b>52,050</b>	<b>0,720</b>	<b>337,210</b>	<b>331,700</b>	<b>50,700</b>	<b>2,340</b>
<b>Обед</b>														
Суп лапша по-домашнему	148	250	3,500	7,250	17,370	150,000	0,175	7,230	0,030	3,060	79,800	152,200	40,920	1,970
Рис отварной	511	200	4,760	7,850	2,350	224,600	0,030	0,000	0,050	1,160	6,840	300,000	36,040	0,660
Рыба отварная	245	80	15,540	0,950	0,250	72,000	0,040	1,130	6,000	0,000	15,600	131,900	7,500	0,410
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060

<b>Итого:</b>			<b>31,270</b>	<b>17,920</b>	<b>67,020</b>	<b>675,350</b>	<b>0,338</b>	<b>8,360</b>	<b>6,080</b>	<b>4,560</b>	<b>116,250</b>	<b>654,800</b>	<b>100,260</b>	<b>4,800</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,880</b>	<b>30,590</b>	<b>126,370</b>	<b>1308,100</b>	<b>0,541</b>	<b>9,310</b>	<b>58,130</b>	<b>5,280</b>	<b>453,460</b>	<b>986,500</b>	<b>150,960</b>	<b>7,140</b>
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая (пшеничная, манная) вязкая молочная	№4 стр24	250	9,620	12,500	86,130	385,750	0,100	0,100	0,060	1,030	182,500	63,750	39,000	0,570
Чай с сахаром	943	200	3,200	0,400	17,800	78,700	0,080				14,000	34,800	1,500	0,700
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Масло сливочное порционн	41	20	0,000	16,400	0,200	150,000	0,000	0,000	118,000		2,000	4,000	0,000	0,000
Пряник (печенье)		50	3,000	8,500	34,500	225,500			120,000		23,000	65,000	10,000	1,000
<b>Итого:</b>			<b>20,090</b>	<b>39,270</b>	<b>167,880</b>	<b>990,000</b>	<b>0,193</b>	<b>0,100</b>	<b>238,060</b>	<b>1,370</b>	<b>221,510</b>	<b>203,450</b>	<b>64,800</b>	<b>3,330</b>
<b>Обед</b>														
Суп борщ с капустой и картофелем	110	250	9,300	7,270	11,920	132,400	0,120	11,300	0,140	2,370	52,600	115,800	38,840	1,340
Картофельное пюре со слив	694	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
Котлета отварная	608	50	7,780	5,780	7,850	114,380	0,050	0,080	14,380	0,000	21,880	83,190	16,060	0,750
Компот из сухофруктов	868	200	0,040	0,000	24,760	94,200	0,010	1,080	0,000	0,000	6,400	3,600	0,000	0,180
Хлеб пшеничный	1	70	4,270	1,470	29,250	150,050	0,013	0,000	0,000	0,340	0,010	35,900	14,300	1,060
Салат свекольный или из свежей капусты	51	60	1,200	2,700	5,500	51,000	0,010	3,250	0,000	1,000	54,300	86,000	7,400	0,160
Свежие фрукты (груша или яблоко)	368	200	0,800	0,800	20,600	88,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	0,600
<b>Итого:</b>			<b>27,470</b>	<b>24,420</b>	<b>127,140</b>	<b>813,030</b>	<b>0,443</b>	<b>59,930</b>	<b>48,520</b>	<b>3,710</b>	<b>216,490</b>	<b>461,950</b>	<b>131,600</b>	<b>5,430</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,560</b>	<b>63,690</b>	<b>295,020</b>	<b>1803,030</b>	<b>0,636</b>	<b>60,030</b>	<b>286,580</b>	<b>5,080</b>	<b>438,000</b>	<b>665,400</b>	<b>196,400</b>	<b>8,760</b>