



Меню десятидневное филиала МОУ СОШ №1 в с.Акагная Маза для возрастной категории 7-10 лет на 2025 учебный год

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
						филла	ЗАВТРАК							
1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	102,52	25,22	111,27	0,37	0,04	0,05	0,11	0,50	
1/50	Батон слобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0	
1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0	
1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0	
1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02	
<b>Итого 500</b>		<b>13,67</b>	<b>20,72</b>	<b>76,85</b>	<b>550,86</b>	<b>135,37</b>	<b>34,04</b>	<b>189,38</b>	<b>1,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>50,02</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
1/250/10	Борщ из свеж капусты с картоф. на курином бульоне(сосместаной)	9,80	13,80	14,96	228,06	65,81	39,15	129,17	2,11	0,37	0,10	0,13	11,43	
1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0	
1/90	Биточек куриный припущенный	13,63	17,24	9,21	246,36	36,77	15,31	132,9	1,13	0,09	0,07	0,12	0,60	
1/200	Компот из свежих плодов витаминизированный (смесью Витощка)	0,16	0,16	23,16	95,66	13,09	4,43	3,96	0	0	0,01	0,01	1,60	
1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0	
1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0	
<b>Итого 820</b>		<b>38,39</b>	<b>37,37</b>	<b>138,69</b>	<b>1039,28</b>	<b>170,67</b>	<b>121,59</b>	<b>471,13</b>	<b>7,66</b>	<b>4,49</b>	<b>0,78</b>	<b>0,26</b>	<b>13,63</b>	

2 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
№	р/сч	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189		1/200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,10	8,07	34,95	241,15	120	32,63	163,07	1,64	0,05	0,12	0,15	0,51
2		1/60	Булочка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
3/6		1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
7		1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
		<b>Итого 645</b>		<b>12,68</b>	<b>13,69</b>	<b>92,4</b>	<b>596,65</b>	<b>150,21</b>	<b>55,28</b>	<b>221,62</b>	<b>3,03</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>14,43</b>

ОБЕД															
№	р/сч	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99		1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б	13,59	13,27	10,84	217,10	38,40	30,24	125,26	2,17	0,25	0,17	0,12	4,70
312		1/150	Картофельное порее	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38
229		1/90	Рыба, тушеная с овощами	10,45	4,94	4,44	104,89	40,72	42,27	156,56	0,87	0,35	0,06	0,07	1,26
402		1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3		1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4		1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
		<b>Итого 820</b>		<b>37,13</b>	<b>24,94</b>	<b>128,46</b>	<b>877,49</b>	<b>167,99</b>	<b>158,53</b>	<b>536,75</b>	<b>7,88</b>	<b>4,64</b>	<b>0,89</b>	<b>0,31</b>	<b>16,34</b>

2

1,66

4,40

3 день  
ЗАВТРАК

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
														Ca	Mg
1/150	Запеканка из творога с стученкой	18,80	14,13	32,36	336,18	214,5	30,31	237,12	0,79	0,10	0,06	0,28	0,29		
1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0		
1/50	Батон слобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0		
1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02		
1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9		
<b>Итого 595</b>		<b>23,44</b>	<b>24,57</b>	<b>90,99</b>	<b>689,68</b>	<b>235,22</b>	<b>45,93</b>	<b>260,48</b>	<b>1,78</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>14,21</b>		

ОБЕД

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
														Ca	Mg
1/250/10	Рассольник на курином бульоне со сметаной	14,16	14,16	13,13	241,22	41,72	33,91	160,32	2,31	0,28	0,10	0,12	4,82		
1/230	Шлов из отварной птицы	35,92	39,91	40,85	666,19	41,80	62,64	357,08	3,45	0,49	0,15	0,27	2,84		
1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0		
1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0		
<b>Итого 810</b>		<b>59,98</b>	<b>55,54</b>	<b>145,74</b>	<b>1316,61</b>	<b>127,52</b>	<b>152,25</b>	<b>547,6</b>	<b>9,38</b>	<b>4,77</b>	<b>0,79</b>	<b>0,39</b>	<b>7,66</b>		



4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
181	1/200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,68	10,21	30,25	235,10	106,42	16,08	92,61	0,37	0,06	0,06	0,12	0,50		
182	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0		
183	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0		
184	1/15	Сыр (порционно)	3,45	4,45	0	54,5	132	5,5	75	0,15	0,45	0,005	0	0		
189	1/200	Кофейный напиток с молоком мандарин	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,40	0,02	0,05	0,12	0,52		
190	1/100	манدارин	0,81	0,31	13,34	53	37	12	0,02	0,32	0,01	0,04	0,03	60		
	<b>Итого 575г</b>		<b>17,05</b>	<b>26,1</b>	<b>96</b>	<b>692,11</b>	<b>388,98</b>	<b>53,26</b>	<b>260,67</b>	<b>1,31</b>	<b>0,6</b>	<b>0,155</b>	<b>0,25</b>	<b>61,02</b>		

ОБЕД

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
191	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж)	14,14	12,40	22,02	256,24	39,90	36,11	158,32	2,57	0,22	0,13	0,13	6,94		
199	1/230	Рагу овощное из птицы	19,98	31,06	20,24	441,34	34,68	33,90	222,79	2,9	0,57	0,16	0,21	16,27		
403	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0		
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0		
	<b>Итого 810г</b>		<b>44,02</b>	<b>44,93</b>	<b>134,02</b>	<b>1106,78</b>	<b>118,58</b>	<b>125,71</b>	<b>550,21</b>	<b>9,09</b>	<b>4,79</b>	<b>0,83</b>	<b>0,34</b>	<b>23,21</b>		

**5 день  
ЗАВТРАК**

№	Валюта	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
30	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,89	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53		
31	1/100	Булка	7,9	8,1	41	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0		
32	1/200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,42	141	111,43	95,58	95,58	0,87	0,02	0,03	0,12	0,52		
<b>Итого 840г</b>			<b>18,09</b>	<b>19,37</b>	<b>97,49</b>	<b>718,69</b>	<b>254,78</b>	<b>155,03</b>	<b>325,16</b>	<b>2,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>0,4</b>	<b>1,05</b>		

**ОБЕД**

№	Валюта	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
33	1/230/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	9,43	17,41	8,88	230,82	55,25	28,37	108,78	1,87	0,24	0,06	0,11	11,19		
34	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,4	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0,0		
35	1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,08	0,12	0,52		
36	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
37	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0		
38	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0		
39	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40		
<b>Итого 840г</b>			<b>41,01</b>	<b>45,49</b>	<b>150,73</b>	<b>1163,09</b>	<b>153,5</b>	<b>228,71</b>	<b>602,02</b>	<b>11,83</b>	<b>4,38</b>	<b>0,9</b>	<b>0,35</b>	<b>12,11</b>		

**6 день  
ЗАВТРАК**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
174	1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	102,52	25,22	111,27	0,37	0,04	0,05	0,11	0,50		
175	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0		
176	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02		
177	1/200	Йогурт фруктовый	5,6	5	22	156	240	28	190	0,02	0,05	0,06	0,34	1,4		
	<b>Итого 660</b>		<b>15,25</b>	<b>16,41</b>	<b>97,4</b>	<b>647,57</b>	<b>364,93</b>	<b>64,72</b>	<b>345,32</b>	<b>1,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>51,42</b>		

**ОБЕД**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
178	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	12,22	12,58	17,95	233,93	37,13	28,00	128,60	1,69	0,24	0,12	0,12	4,99		
179	1/90	Тефтели из говядины с рисом(сжати)	8,75	13,50	4,83	175,49	6,44	11,55	80,61	1,09	0,02	0,02	0,06	0,24		
180	1/150	Картофельное пюре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38		
181	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88		
182	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0		
183	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0		
	<b>Итого 820</b>		<b>34,12</b>	<b>32,98</b>	<b>132,99</b>	<b>966,43</b>	<b>151,7</b>	<b>130,43</b>	<b>467,2</b>	<b>8,16</b>	<b>4,46</b>	<b>0,81</b>	<b>0,35</b>	<b>103,61</b>		



**7 День  
ЗАВТРАК**

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
1/1005	Каша молочная индюшная с маслом	6,96	7,34	40,18	255,12	109,74	39,75	149,25	1,12	0,04	0,15	0,13	0,50	
1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0	
1/160	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02	
1/185	Блин	2,78	0,93	38,85	177,6	14,8	78	51,8	1,11	0,04	0,07	0,09	18,5	
<b>Итого 645</b>		<b>14,58</b>	<b>13,15</b>	<b>118,35</b>	<b>701,27</b>	<b>146,95</b>	<b>129,25</b>	<b>245,10</b>	<b>3,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>19,02</b>	

**ОБЕД**

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
1/250	Шти из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	9,40	3,35	15,05	120,82	50,07	30,38	64,12	1,34	0,35	0,09	0,10	14,27	
1/110	Гуляш из курицы	11,57	19,22	2,10	227,57	20,60	13,20	103,63	1,12	0,08	0,03	0,09	1,09	
1/150	Рис отварной	3,70	5,92	38,91	223,4	28,43	27,86	76,11	0,58	0,03	0,03	0	0	
1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0	
1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0	
<b>Итого 840</b>		<b>34,57</b>	<b>29,96</b>	<b>147,82</b>	<b>980,99</b>	<b>143,1</b>	<b>127,14</b>	<b>412,96</b>	<b>6,66</b>	<b>4,46</b>	<b>0,69</b>	<b>0,19</b>	<b>15,36</b>	

**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
100	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,97	6,69	28,06	192,93	113,49	15,07	89,23	0,48	0,04	0,05	0,13	0,52	
101	1/50	Батон сладный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0	
102	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0	
103	1/15	Сыр (порционно)	3,45	4,45	0	54,5	132	5,5	75	0,15	0,45	0,005	0	0	
104	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимонном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14	
105	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0	
	<b>Итого 515</b>		<b>17,34</b>	<b>25,34</b>	<b>69,03</b>	<b>577,58</b>	<b>280,86</b>	<b>30,15</b>	<b>243,73</b>	<b>2,04</b>	<b>0,66</b>	<b>0,075</b>	<b>0,15</b>	<b>1,66</b>	

**ОБЕД**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
106	1/250/50	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	12,11	13,51	23	262,02	42,30	28,40	131,64	1,68	0,26	0,10	0,14	4,93	
107	1/150	Макаронные изделия отварные	5,50	4,80	31,30	191,00	11	7	36,00	0,80	0,03	0,06	0	0	
108	1/110	Гуляш из курицы	15,91	26,41	2,89	312,78	28,32	18,15	142,45	1,54	0,10	0,06	0,12	1,49	
109	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
110	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0	
111	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0	
	<b>Итого</b>		<b>43,42</b>	<b>46,19</b>	<b>148,95</b>	<b>1175</b>	<b>125,62</b>	<b>109,25</b>	<b>479,2</b>	<b>7,64</b>	<b>4,39</b>	<b>0,76</b>	<b>0,26</b>	<b>6,42</b>	



**9 день  
ЗАВТРАК**

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,20	10	26,80	224	182	34	172	0	0,08	0,10	0	2,00		
1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0		
1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02		
1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9		
<b>Итого 645г</b>		<b>11,78</b>	<b>15,62</b>	<b>84,25</b>	<b>579,5</b>	<b>212,21</b>	<b>56,65</b>	<b>230,55</b>	<b>1,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>15,92</b>		

**ОБЕД**

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б	13,59	13,27	10,84	217,10	38,40	30,24	125,26	2,17	0,25	0,17	0,12	4,70		
1/150	Каша гречневая рассыпчатая	8,17	6,14	36,92	235,20	21,18	121,02	180,28	4,24	0,02	0,22	0,12	0		
1/90	Котлета из курицы	13,15	18,25	11,73	263,47	31,47	21,62	139,86	2,02	0,06	0,12	0,12	0,52		
1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0		
1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0		
1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40		
<b>Итого 840</b>		<b>45,17</b>	<b>41,09</b>	<b>152,69</b>	<b>1149,37</b>	<b>136,65</b>	<b>230,58</b>	<b>618,5</b>	<b>12,13</b>	<b>4,39</b>	<b>1,05</b>	<b>0,36</b>	<b>5,62</b>		

**10 день**  
**ЗАВТРАК**

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
189	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,99	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53		
2	1/60	Булка	4,74	4,88	24,6	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0		
379	1/200	Кофейный напиток	3,11	2,43	25,58	137,23	109,73	16,32	81,52	0,27	0,02	0,04	0,11	0,52		
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9		
<b>Итого 645</b>			<b>15,03</b>	<b>16,31</b>	<b>100,38</b>	<b>662,47</b>	<b>253,12</b>	<b>81,82</b>	<b>298,71</b>	<b>2,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>14,95</b>		

**ОБЕД**

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
101	1/250	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	9,89	14,86	15,89	236,80	32,97	27,95	117,15	1,40	0,25	0,09	0,11	4,57		
312	1/150	Картофельное пюре	3,19	5,26	21,42	146,30	44,87	30,32	85,83	1,22	0,04	0,12	0,12	10,38		
256	1/90	Котлета рыбная	9,01	4,14	5,42	98,17	38,17	22,78	122,08	0,90	0,46	0,06	0,08	0,80		
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14		
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0		
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0		
<b>Итого 820</b>			<b>31,55</b>	<b>25,64</b>	<b>117,71</b>	<b>821,03</b>	<b>173,3</b>	<b>141,33</b>	<b>499,26</b>	<b>7,57</b>	<b>4,75</b>	<b>0,81</b>	<b>0,32</b>	<b>16,89</b>		