

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Школа №2 п.л. Новые Бурацы

Новобурацкого района Саратовской области имени

Героя Советского Союза М.С. Бочкарева"

Е.В. Швецова

Приказ № 135 от 29.08.2024 г.



Десятидневное примерное меню

**МОУ "Школа №2 п.л. Новые Бурацы Новобурацкого района
Саратовской области имени Героя Советского Союза**

М.С. Бочкарева"

на 2024/2025 учебный год

1-4 класс

День 1

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
411/1	1/250/10	Каша манная со сливочным маслом	5,1	4,6	0,3	125	22	0,18	0,08	0,77	0,21	0,04	0,26	0				
1010/2	1/215/7	Чай с лимоном и сахаром	0,103	0,007	14,15	90	2,82	0,0014	9,78	12,54	0	0	0	2,9				
428	1/50	Булочка слоеная (Выпечка)	7,74	7,5	56,88	326,33	12,18	10,11	53,15	0,8	0,02	0,2	1,46	3				
Итого			12,943	12,107	71,33	541,33	37	10,2914	63,01	14,11	0,23	0,24	1,72	5,9				

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
176	1/250/10	борща с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	2,49	7,2	16,33	136	44,38	26,25	4,5	0	0,00	0,05	0,1	10,29				
442/443	1/200	Макаронные изделия отварные	7,28	0,77	48,79	236	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015				
632/3	80/75	Гуляши из говядины	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	0	1,28				
1009	1/215	Компот из сухофруктов	0	0	14,94	59,8	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
	1/150	фрукт	0,6	0,6	14,7	70,5	1,6	2,3	1,4	12	0,6	2	2	11				
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			31,89	26,46	112,52	999,3	46,11	71,05	406,87	16,52	0,6	2,28	3,7	15,195				

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1091	1/75	Пирожок с картошкой (Выпечка)	4,58	3,08	29,33	265,3	15,5	0,052	0,51	0,9	0,04	0,11	0,1	22,2				
1009	1/215	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
Итого			4,58	3,08	44,27	322,15	23,55	5,292	10,29	1,8	0,04	0,11	0,1	25,1				
Итого			45,46	41,59	228,67	1921,58	82,3	60,62	280,98	30,11	0,294	2,46	5,52	44,915				

День 2

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	A	B	PP	C
411	1/250/10	Каши геркулесовая со сливочным маслом	11,42	16,6	51,9	403,15	2,8	8,75	3,5	0,62	0,05	0,12	0	2,85				
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
	1/40	Кондитерское изделие	69,72	5,28	25,4	166,8	1,16	2	4,4	4,8	0,3	1,6	3,8	0				
Итого			81,14	21,88	92,24	626,8	12,01	15,99	17,68	6,32	0,35	1,72	3,8	5,75				

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	A	B	PP	C
2007	1/250/10	Рассольник со сметаной	1,69	0,95	6,12	47,37	21,3	22,5	62,32	0,44	0,03	0,05	0,015	3,65				
747/3	1/150	Рис отварной	3,82	6,32	38,62	231	18	33	0	1,2	0	0	0,5	0				
697/3	75/50	Куриня отпаривание	18,33	15,8	9,77	254,51	0	0,1	1,2	23,3	0	0	0	1,2				
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	0	0	0	0	0	0	0	2,9				
	1/40	Кондитерское изделие	1,1	5,23	17,89	123,2	0	0	0	0	0	0	0	0				
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,3	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			27,34	28,3	95,38	1112,88	27,7	39,1	63,52	24,24	0,03	0,1	0,915	7,75				

Подлинк

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	A	B	PP	C
	1/50	Булочка сдобная (Булочка)	7,74	7,5	56,88	326,33	12,18	10,11	53,15	0,8	0,02	0,2	1,46	3				
1009	1/215	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
Итого			7,74	7,5	71,82	383,18	20,23	15,35	62,93	1,7	0,02	0,2	1,46	5,9				
Итого			115,86	58,88	250,17	1922,7	345,96	78,44	528,13	32,75	0,44	1,99	6,23	50,57				

Завтрак

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
		Каши молочные с молочной пастой с маслом сливочным	10,3	13,3	56,24	388,81	162,5	0,175	0,8	1,4	0,06	0,12	0,6	0,04				
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
1/3	30/10	Бульон с мясом	2,36	9,15	15,02	153,4	409,38	2,1	0	1,75	0	0,2	0	0,55				
Итого			12,66	22,45	86,2	599,06	579,93	7,515	10,58	4,05	0,06	0,32	0,6	3,47				

Обед

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
221/3	1/250	Суп вегетарианский с крупой	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	66,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25				
745/3	1/150	Каши гречневая рассыпчатая	8,5	6,5	41,9	259,5	21,6	0,09	4,5	9,0	0	0,15	1,6	2,5				
658/3	50/50	Виточки мажневые	7,07	12,8	14,59	202,11	0,05	0,055	0	8,47	0,04	0	0	0,655				
81	1/100	Салат из капусты	1,5	4,3	8,6	78,8	0,53	38,8	0,02	0,53	0,491	0,033	0,8204	31,1				
10011	1/200	Кашель	0,24	0	54,34	214	4,5	1	0	0	0,25	0	0,3	0,3				
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			21,29	26,44	146,72	1174,71	60,08	83,095	114,72	100,46	0,781	0,343	3,1204	42,805				

Подлинник

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1002/2	150/20	Ванночка со струсильным мяномом	7	4,9	35,3	215,6	87,83	0	0	1,07	0	0,19	0	0,23				
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
Итого			7	4,9	50,24	272,45	95,88	5,24	9,78	1,97	0	0,19	0	3,13				
Итого			66,16	69,24	260,47	2020,53	745,71	38,11	230,49	13,34	0,2	0,85	4,22	22,92				

День 4

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
41/3	1/250/10	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	5,6	12,8	42,5	165,5	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6				
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	0	0	0	2,9	
1/3	30/10	Бутерброд с маслом	11,63	24,74	26,76	345,2	409,38	0,23	44,8	1,75	0,1	0,2	0,02	0				
Итого			17,23	37,54	84,2	567,55	542,33	5,61	54,58	3,35	0,16	0,32	0,62	3,5				
Обез																		

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
224/3	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,99	10,68	25,41	144,3	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34				
430/3	1/150	Горох отварной	16,8	1,15	41,54	233	14	9	4,5	0	0	0,16	0,45	0,4				
541	1/50/75	Котлета рыбная соев	6,3	3	8,05	84,2	36,6	0,05	0,3	0,65	0,01	0,02	0	0,5				
349	1/215	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	0	0	0	0	0	0	0	2,8				
	1/40	кондитерское изделие	2,24	2	30,52	144,8	0,44	0,92	2,52	1,76	0	2,1	3	0				
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			36,13	16,83	128,5	1063,1	89,34	66,48	180,78	4,52	4,96	2,48	3,97	16,04				

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1/2	40/10/20	Бутерброд с маслом и сыром	11,63	24,74	26,76	381,17	409,38	0,08	41,8	1,75	0,1	0,18	0,02	0,53				
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9				
Итого			11,63	24,74	41,7	438,02	417,43	5,32	54,58	2,65	0,1	0,18	0,02	3,43				
Итого			57,21	72,32	260,02	1880,7	649,02	85,41	309,94	8,81	5,22	3,01	4,67	26,44				

День 5

Завтрак

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
411/1	1/250/10	Капша манная со сливочным маслом	9,09	12,05	53,5	360,7	12,49	0,14	0	0,77	0,21	0,04	0,26	0			
	1/30	кондитерское изделие	69,72	5,28	24,5	195,1	1,16	2	4,4	4,8	0,3	1,6	3,8	0			
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9			
Итого			78,81	17,33	92,94	612,65	21,7	7,38	14,18	6,47	0,51	1,64	4,06	2,9			

Обед

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
197/3	1/250/10	Пюре с овощами капуста на мясб/лозане со сметаной	2,63	7,23	12,7	126	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77			
53	1/60	Салат свежая с белочным горошком	1,95	4,23	7,97	76,3	29,36	19,29	44,02	1,09	0	0,03	0	4,3			
642/3	1/225	Плов из говядины	14,48	16,69	51,24	417	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1			
349	1/200	Копилот из свинины	0,6	0	9,98	128	0	0	0	0	0	0	0	2,8			
	1/110	фрукт	3	1	42	192	1,6	22	7	6,6	4,4	5,4	9	2,2			
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
Итого			24,46	29,15	136,89	1268,1	110,32	93,59	211,22	9,73	4,4	5,58	11	52,97			

Полдник

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
1104	1/50	Булочка сдобная	10,8	12,97	33,1	226,7	21	0,1	44,8	1,43	0,1	0,2	0,02	0,01			
1009	1/200	Чай с сахаром	19,8	0	15,6	220	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9			
Итого			30,6	12,97	68,7	446,7	29,05	5,34	54,58	2,33	0,1	0,2	0,02	2,91			
Итого			43,24	53,81	255,27	1576,54	138,6	90,26	241,34	13,47	4,56	5,87	11,8	55,18			

День 6

Завтрак

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
411/3	1/250/10	Каши молочная рисовая нежир с маслом сливочным	5,6	12,8	42,5	266	124,9	0,14	0	0,7	0,06	0,12	0,6	0,6		
	40/10/20	Бульон с мясом и салом	11,63	24,74	26,76	381,17	409,38	0,23	44,8	1,75	0,1	0,2	0,02	0,53		
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9		
Итого			17,23	37,54	84,2	704,02	542,33	5,61	54,58	3,35	0,16	0,32	0,62	4,03		

Обед

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
2012	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	6,33	5,6	23,35	84,83	58,9	0,1	4,95	1,325	0,23	0	0	5,81		
442/443	1/150	Макaronные изделия отварные	7,28	0,77	48,79	316	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015		
632/3	50/50	Тушеная говядина	10,19	13,04	5,31	179	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40		
	1/130	фрукт	2	0,22	20,68	103,4	8,8	5,5	3,96	1,32	2,64	12,76	3,1	8,8		
1009	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	0	0	0	0	0	0	0	2,8		
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			28,2	19,63	123,11	1140,05	79,8	43,1	205,41	3,945	2,87	12,87	4,8	17,425		

Полдник

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
428	яид 50	Булочка слоеная (Булочка)	1,74	7,5	56,88	326,33	12,18	10,11	53,15	0,8	0,02	0,2	1,46	3		
1025/3	1/200	Каши с молоком	6,8	8	30,9	117,06	254,6	0,32	2,71	0,78	0,21	0,03	0,26	0		
Итого			14,54	15,5	87,78	443,39	266,78	10,43	55,86	1,58	0,23	0,23	1,72	3		
Итого			48,99	53,41	281,99	1913,14	518,93	73,76	280,83	8,42	3,16	13,22	7,12	35,91		

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергич. эквив. ккал	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
223	1/265/20	Запеканка творожная со сырными хлопьями	15,78	10,42	16,67	232,32	129,32	21,41	183,98	0,62	0,05	0,27	0,35	0,21				
1025/3	1/200	Каша с молоком	6,8	8	30,9	233,5	254,6	0,32	2,71	0,78	0,21	0,03	0,26	2,71				
Итого			22,58	18,42	47,57	465,82	383,92	21,73	186,69	1,4	0,26	0,3	0,81	2,92				
Обс:																		

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергич. эквив	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
228/3	1/250	Суп картофельный с кашей	3,74	7,15	27,51	189	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81				
669/3	50/50	Виточки из говядины с соусом	11,31	17,44	32,03	159,38	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,2	1,4	0				
747/3	1/150	Рис отварной	3,82	6,32	38,62	210	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75				
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	0	0	0	0	0	0	0	2,8				
	1/40	Кондитерское изделие	2,4	9,6	19,6	174,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			23,67	40,51	147,26	1189,58	53,48	66,86	205,38	3,3	0,24	0,25	2,3	30,36				

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергич. эквив. ккал	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
1010/2	1/215/7	Чай с лимоном и сахаром	0,103	0,007	14,15	90	2,82	0,0014	9,78	12,54	0	0	0	2,9				
428	1/100	Бульон говяжий (Булочка)	7,74	7,5	56,88	326,33	12,18	10,11	53,15	0,8	0,02	0,2	1,46	3				
Итого			7,843	7,507	71,03	416,33	15	10,114	62,93	13,34	0,02	0,2	1,46	5,9				
Итого			54,09	66,43	265,86	1806,14	459,4	106,7	475	18,19	0,56	0,76	4,63	40,47				

День 8

Завтрак

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества										
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
4001	1/250/10	Каша молочная "Пурябка" со сливочным маслом	7	4,9	35,3	404	87,83	0	0	1,07	0	0,19	0	0,23			
	1/40/20	Бутерброд с сыром	11,2	14,2	23,6	243	305	0,24	44,26	1,75	0,1	0,2	0,02	0			
1009	1/215	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9			
Итого						18,2	19,1	73,84	705,85	400,88	5,48	54,04	3,72	0,1	0,39	0,02	3,13

Обед

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества										
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
235/3	1/250	Суп-пюре	4	3	15,7	87,85	0,95	0,025	0,55	29,7	0,02	0,05	0,015	0,5			
745/3	1/150	Каша гречневая преслащенная	8,5	6,5	41,9	239,5	24,6	0,09	0	4,5	0	0,15	1,6	2,5			
81	1/60	Салат из капусты	1,8	0,1	4,6	140,6	39,88	19,33	33,3	0,581	0,491	0,033	0,8204	32,96			
697/3	75/50	Курница отварная/соевое	18,33	15,8	9,77	157,75	0	0,1	1,2	23,3							
	1/130	Фрукт	0,88	0,66	22,66	103,4	4,18	6,6	4,4	28,6	0,44	2,86	2,2	12,32			
10011	1/200	Каша	0,24	0	54,34	214	4,5	1	0	0	0,25	0	0,3	0,3			
	2/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	328,8	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
Итого						35,55	26,06	161,97	1291,9	80,51	43,645	39,45	87,181	1,201	3,143	5,3354	48,58

Полдник

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества										
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
1091	1/75	Пирожок с повидлом (Валенчик)	4,7	4,1	33,7	243	17,7	0,068	1,6	1,4	0,01	0,07	0,01	0,55			
1009	1/200	Чай с сахаром	0	0	14,94	56,85	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9			
Итого						4,7	4,1	48,64	299,85	25,75	5,308	11,38	2,3	0,01	0,07	0,01	3,45
Итого						49,37	44,21	236,47	1895,45	575,19	39,13	79,99	93,52	0,61	3,78	5,63	25,33

День 10

Завтрак

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
417/1	1/250/10	Каша молочная молочная вязкая с мякотью вареной	10.3	13.3	56.24	330.2	162.5	0.175	0.8	1.4	0.06	0.12	0.6	0.04		
	40/20	Бутерброд с сыром	8.06	8.15	14.94	168.6	306.3	4.23	8.12	0.3	0	0	0	2.9		
1009	1/215	Чай с сахаром	0	0	14.94	56.85	8.05	5.24	9.78	0.9	0	0	0	2.9		
Итого			18.36	21.45	86.12	555.65	476.85	9.645	18.7	2.6	0.06	0.12	0.6	5.84		

Обед

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
234/3	1/250	Суп картофельный с овощами	2.97	5.42	22.4	38.75	29.7	0.025	0.95	0.55	0.23	0	0	5.81		
759/3	1/150	Картофельное пюре	4.1	6.6	24.3	163.4	57.3	0.16	18.24	1.4	0	0.05	1.6	9.1		
	1/60	Икра из сельди, т/о	1.25	5.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89		
234/3	1/50/50	Котлета мясная тугов	18.8	14.1	12.5	120	14.3	5.3	17.1	0.1	0.04	0.03	1.6	3.2		
	1/130	Фрукты	3	1	42	192	1.6	22	7	6.6	4.4	5.4	9	22		
	2/60	Хлеб пшеничный	1.8	0	13	328.8	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0		
349	1/200	Компот из сухофруктов	0.6	0	9.98	128	0	0	0	0	0	0	0	2.8		
Итого			31.92	32.6	122.9	932.03	140.65	53.595	86.79	9.55	4.67	5.53	12.6	52		

Полдник

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
453/3	1/40	Яблоко вареное	5.1	4.6	0.3	63	22	0.18	0.08	0.77	0.21	0.04	0.26	0.08		
	1/200	Чайком	19.8	0	35.6	220	8.05	5.24	9.78	0.9	0	0	0	2.9		
428	1/50	Булочка сдобная (Вафельная)	7.74	7.5	56.88	326.33	12.18	10.11	53.15	0.8	0.02	0.2	1.46	3		
Итого			32.64	12.1	92.78	609.33	42.23	15.53	63.01	2.47	0.23	0.24	1.72	5.98		
Итого			55.16	58	265.41	1815.41	348.2	69.29	160.38	25.96	4.96	5.89	14.92	60.84		