

Согласовано  
Директор МОУСОШ№1 г.Хвалынска  
Пудовочкин А.Г.

Согласовано  
Директор МОУСОШ№2 г.Хвалынска  
Летягина И.М.

Утверждаю  
Директор МОУСОШ№3 г.Хвалынска  
Храмова Е.А.

**Меню десятидневное для возрастной категории 11-18 лет (для детей с ограниченными возможностями) на 2025 год**

1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/250/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	6,01	8,16	45,1	278,77	128,15	31,52	139,08	0,46	0,06	0,06	0,13	0,62
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
14.1	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
209	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
376	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 550</b>		<b>14,87</b>	<b>22,35</b>	<b>85,87</b>	<b>606,61</b>	<b>161</b>	<b>40,34</b>	<b>217,19</b>	<b>1,81</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,64</b>
ОБЕД														
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/300/10	Борщ из свежей капусты с картоф. на курином бульоне (со сметаной)	11,76	16,56	17,95	273,67	78,97	46,98	155	2,53	0,44	0,16	0,16	13,72
260	1/120	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,36	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62
323	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	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
376	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>49,77</b>	<b>53,75</b>	<b>146,86</b>	<b>1263,93</b>	<b>194,52</b>	<b>293,61</b>	<b>732,02</b>	<b>14,07</b>	<b>4,57</b>	<b>1,06</b>	<b>0,45</b>	<b>15,36</b>
	<b>Итого950</b>													

<b>2 ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/250/5	Каша молочная пшеничная с маслом	8,87	10,08	43,69	301,43	150	40,78	203,83	2,05	0,06	0,19	0,19	0,64
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
376	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 695</b>		<b>14,45</b>	<b>15,7</b>	<b>101,14</b>	<b>656,93</b>	<b>180,21</b>	<b>63,43</b>	<b>262,38</b>	<b>3,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>14,56</b>

<b>ОБЕД</b>														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/300	Суп картоф. с бобовыми (горох) на к/б	16,30	15,92	13	260,52	46,08	36,28	151,03	2,60	0,3	0,20	0,1	6
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
291	1/250	Плов из отварной птицы	25,78	37,36	44,66	618,15	32,84	55,15	275,81	2,64	0,38	0,12	0,19	2,46
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	<b>Итого880</b>		<b>52,04</b>	<b>54,92</b>	<b>146,45</b>	<b>1289,38</b>	<b>142,18</b>	<b>151,99</b>	<b>599</b>	<b>9,4</b>	<b>4,84</b>	<b>0,87</b>	<b>0,34</b>	<b>96,46</b>

**3 день  
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
223	1/200	Запеканка из творога с сгущенкой	25,06	18,84	42,97	448,24	285,5	40,41	316,16	1,05	0,13	0,08	0,37	0,38
14.1	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	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
376	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>29,7</b>	<b>29,28</b>	<b>101,6</b>	<b>801,74</b>	<b>306,22</b>	<b>56,03</b>	<b>339,52</b>	<b>2,04</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>14,3</b>

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
74	1/300/10	Рассольник на курином бульоне со сметаной	16,99	16,99	15,75	289,47	50,06	40,69	192,38	2,77	0,33	0,12	0,14	5,78
306	1/100	Биточки куриные	10,36	13,69	5,64	186,92	11,20	11,19	91	1,27	0,06	0,05	0,09	0,38
346	1/200	Капуста тушеная	4,71	4,31	19,94	140,13	111,67	38,35	77,31	2,36	0,13	0,06	0,10	42,54
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
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	<b>Итого 930</b>		<b>42,02</b>	<b>36,63</b>	<b>130,12</b>	<b>1027,23</b>	<b>236,19</b>	<b>150,79</b>	<b>532,85</b>	<b>10,56</b>	<b>4,68</b>	<b>0,78</b>	<b>0,38</b>	<b>136,7</b>

**4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1/250/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	7,1	12,76	37,81	293,87	133,02	21	115,76	0,46	0,07	0,07	0,15	0,62
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
14.1	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
14	1/15	Сыр (порционно)	3,45	4,45	0	54,5	132	5,5	75	0,15	0,45	0,005	0	0
379	1/200	Кофейный напиток с молоком	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,40	0,02	0,05	0,12	0,52
8	1/100	мандарин	0,81	0,31	13,34	53	37	12	0,02	0,32	0	0,04	0,03	60
	<b>Итого 625г</b>		<b>18,47</b>	<b>28,65</b>	<b>103,56</b>	<b>750,88</b>	<b>415,58</b>	<b>58,18</b>	<b>283,82</b>	<b>1,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,165</b>	<b>0,31</b>	<b>61,14</b>

**ОБЕД**

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
---	-------	-----------------------	-------	------	----------	----------------------------	----------------------	--	--	--	----------	--	--	--

реп							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	1/300/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж)	16,96	14,88	26,42	307,48	46,8	43,33	189,97	3,08	0,26	0,15	0,15	8,32
256	1/100	Котлеты рыбные	10,01	4,59	5,96	108,28	42,03	25,29	135,35	1	0,51	0,07	0,09	0,89
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
364	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	4,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
304	1/200	Рис отварной	4,91	7,91	51,75	297,48	37,91	37,15	101,49	0,79	0,04	0,05	0,04	0
394	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	23,16	95,66	13,09	4,43	3,96	0	0	0,01	0,01	1,6
	<b>Итого930</b>		<b>40,93</b>	<b>26,58</b>	<b>163,38</b>	<b>1038,74</b>	<b>181,72</b>	<b>167,72</b>	<b>703,88</b>	<b>14,15</b>	<b>5,02</b>	<b>0,84</b>	<b>0,41</b>	<b>46,61</b>

**5 день  
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189.1	1/250/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,05	10,32	40,08	286,11	154,93	58,33	202,93	1,47	0,05	0,16	0,18	0,66
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
382	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 550г</b>		<b>19,7</b>	<b>21,43</b>	<b>154,6</b>	<b>775,91</b>	<b>285,76</b>	<b>166,69</b>	<b>365,74</b>	<b>3,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>0,43</b>	<b>1,18</b>

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

84	1/300/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	11,31	20,89	10,65	276,98	66,3	34,04	130,53	2,24	0,28	0,07	0,13	13,42
289	1/250	Рагу овощное с курицей	14,96	24,12	24,45	375,69	52,36	52,94	190,16	2,78	0,57	0,17	0,19	18,02
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
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого880</b>		<b>36,19</b>	<b>46,48</b>	<b>126,86</b>	<b>1064,87</b>	<b>162,66</b>	<b>142,68</b>	<b>449,79</b>	<b>8,64</b>	<b>4,85</b>	<b>0,78</b>	<b>0,32</b>	<b>31,44</b>

<b>6 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/250/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	6,01	8,16	45,1	278,77	128,15	31,52	139,08	0,46	0,06	0,06	0,13	0,62
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
376	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
6	1/200	Йогурт фруктовый	5,6	5	22	156	240	28	190	0,02	0,05	0,06	0,34	1,4

**7 день  
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
182	1/250/5	Каша молочная Итого 710 пшеничная с маслом	8,7	9,17	50,22	281,4	137,17	49,6	186,56	1,4	1,8	0,18	0,16	0,62	
			<b>16,45</b>	<b>18,04</b>	<b>106,42</b>	<b>703,32</b>	<b>390,56</b>	<b>71,02</b>	<b>373,13</b>	<b>1,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>2,04</b>	
2	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0	
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,06	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02	
9	№185	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
	реп		<b>16,32</b>	<b>14,98</b>	<b>158,27</b>	<b>727,55</b>	<b>174,38</b>	<b>139,1</b>	<b>292,41</b>	<b>3,35</b>	<b>1,84</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>19,14</b>	
645	112	1/300	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	14,66	15,09	21,54	280,71	44,55	33,6	154,32	2,02	0,28	0,14	0,14	5,98
	260	1/120	Гуляш из	17,67	22,12	3,10	282,23	23,75	21,16	156,16	2,35	0,01	0,05	0,96	
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
87	1/300	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	11,28	4,02	18,06	144,98	60,08	36,45	76,94	1,60	0,42	0,10	0,12	17,12	
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57	
335	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67	
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	
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88	
	<b>Итого 930</b>		<b>39,97</b>	<b>33,11</b>	<b>146,91</b>	<b>1036,21</b>	<b>221</b>	<b>159,7</b>	<b>517,81</b>	<b>9,48</b>	<b>4,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,31</b>	<b>112,36</b>	

**7 день  
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	1/250/5	Каша молочная пшеничная с маслом	8,7	9,17	50,22	281,4	137,17	49,6	186,56	1,4	1,8	0,18	0,16	0,62
2	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
376	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
9	1/185	банан	2,78	0,93	38,85	177,6	14,8	78	51,8	1,11	0,04	0,07	0,09	18,5
<b>645</b>			<b>16,32</b>	<b>14,98</b>	<b>158,27</b>	<b>727,55</b>	<b>174,38</b>	<b>139,1</b>	<b>282,41</b>	<b>3,35</b>	<b>1,84</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>19,14</b>

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	1/300	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	11,28	4,02	18,06	144,98	60,08	36,45	76,94	1,60	0,42	0,10	0,12	17,12
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
335	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
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
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	<b>Итого 930</b>		<b>39,97</b>	<b>33,11</b>	<b>146,91</b>	<b>1036,21</b>	<b>221</b>	<b>159,7</b>	<b>517,81</b>	<b>9,48</b>	<b>4,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,31</b>	<b>112,36</b>



**8 день  
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	1/250	Суп молочный с макаронными изделиями	6,69	8,36	35,07	241,16	144,26	18,61	114,8	0,43	0,05	0,06	0,17	0,65
1	1/50	Батон сдобный	3,75	1,45	25,7	132,5	0,95	0,65	3,25	0,05	0	0	0	0
14,1	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
14	1/15	Сыр (порционно)	3,45	4,45	0	54,5	132	5,5	75	0,15	0,45	0,005	0	0
209	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
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
	<b>Итого 565</b>		<b>19,06</b>	<b>27,01</b>	<b>76,04</b>	<b>625,81</b>	<b>311,63</b>	<b>33,69</b>	<b>269,3</b>	<b>1,99</b>	<b>0,67</b>	<b>0,085</b>	<b>0,19</b>	<b>1,79</b>

**ОБЕД**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
108	1/300	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	14,53	16,21	27,6	314,42	50,76	34,08	157,96	2,01	0,31	0,12	0,16	5,92
285	1/100	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	9,73	14,58	5,37	191,30	7,11	12,85	89,57	1,23	0,02	0,03	0,07	0,26
323	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
376	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
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
364	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 950</b>		<b>45,29</b>	<b>41,08</b>	<b>160,18</b>	<b>1178,71</b>	<b>144,14</b>	<b>275,83</b>	<b>673,19</b>	<b>13,17</b>	<b>4,41</b>	<b>0,99</b>	<b>0,39</b>	<b>6,2</b>



<b>Итого880</b>		<b>49,29</b>	<b>50,48</b>	<b>129,1</b>	<b>1157,33</b>	<b>138,84</b>	<b>144,58</b>	<b>579,82</b>	<b>9,48</b>	<b>4,42</b>	<b>0,94</b>	<b>0,34</b>	<b>19,33</b>
-----------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

<b>10 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>№ реп</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
							<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
189.1	1/250/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,05	10,32	40,08	286,11	154,93	58,33	202,93	1,47	0,05	0,16	0,18	0,66
2	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	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 695</b>		<b>16,64</b>	<b>18,37</b>	<b>138,27</b>	<b>719,59</b>	<b>284,1</b>	<b>93,48</b>	<b>339,29</b>	<b>2,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>15,08</b>
189														
<b>ОБЕД</b>														
<b>№ реп</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Минеральные вещества</b>				<b>Витамины</b>			
							<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
101	1/300	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	11,86	17,83	19,06	284,16	39,56	33,54	140,46	1,68	0,3	0,10	0,13	5,48
260	1/120	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,35	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62

209	1/200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	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
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого950</b>		<b>46,32</b>	<b>54,35</b>	<b>22,2</b>	<b>1285,29</b>	<b>1119,6</b>	<b>118</b>	<b>511,35</b>	<b>8,02</b>	<b>4,41</b>	<b>0,78</b>	<b>0,26</b>	<b>7,1</b>