

Утверждаю: Директор МБОУ

«Юшалинская СОШ № 25»

Федорова Т.Н.

«01» апреля 2026г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)**

**Для организации питания обучающихся**

**на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А*	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>1 день понедельник</b>																	
175	Каша гречневая с маслом (250/7)	257	11,3	11,2	46,3	333,0	0,275	0,625					153,17					4,275
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0												
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6				12,8	0,1		67,2			45,8		0,9
	Йогурт	125	3,6	3,1	19,9	122,1												
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18,33</b>	<b>14,875</b>	<b>95,975</b>	<b>591,725</b>	<b>0,275</b>	<b>13,425</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>220,37</b>	<b>0</b>	<b>45,8</b>	<b>5,175</b>			
133	Суп картофельный с курицей (250/20)	270	4,1	9	19	173				6,8								
256	Макаронные отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,12		10,8			15		8,76	0,84			
339	Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14					50,0		20,0	1,75			
2108	Кисель Вишневый	200			7	95	23		14	20		20,0						
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140												
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>29,48</b>	<b>25,17</b>	<b>110,62</b>	<b>847,9</b>	<b>23,26</b>	<b>37,8</b>	<b>24,8</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>28,76</b>	<b>2,59</b>			
	<b>2 день вторник</b>																	
174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63					171,68	153,2	20,3			2,08
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6,1	15,4	123		0,1				181,7		10	0,3			
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6			0,1			67,2		45,8	0,9			
300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63						22		5	1			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,4</b>	<b>20,7</b>	<b>69,5</b>	<b>552,6</b>	<b>0,25</b>	<b>13,53</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>442,58</b>	<b>153,2</b>	<b>81,1</b>	<b>4,28</b>				
132	Рассольник "Ленинградский" (250/10)	260	2,7	4,5	17,2	120,0		2,5										
312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,8	312,2	0,05	1,82	0,32			204,46	131,98	20,0	0,45			
299	Рыба, тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1				28,9		14,2	0,5			
72	Напиток Вишневый	200			6,0	80,0	23		13	23				31,0				
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,77	28,7	140,0												
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24,03</b>	<b>43,15</b>	<b>63,52</b>	<b>871,43</b>	<b>23,05</b>	<b>4,42</b>	<b>13,32</b>	<b>23</b>	<b>233,36</b>	<b>131,98</b>	<b>65,18</b>	<b>0,95</b>				

## 3 день среда

93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	172,48	30,18	0,64		
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88		0,2						
118	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8		18	14,4		20,6	1,08		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>14,29</b>	<b>17,61</b>	<b>91,35</b>	<b>584,3</b>	<b>0,11</b>	<b>19,34</b>	<b>38,25</b>	<b>0</b>	<b>216,43</b>	<b>172,48</b>	<b>50,78</b>	<b>1,72</b>
139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,7	97,0		1,7						
290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	0,1	1,4	0,2	45,2	20,0	2,1		
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	45,96	273,6				20,8		5,5		
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72		0,05		0,3	4,3	0,7		
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140								
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>26,7</b>	<b>30,5</b>	<b>102,2</b>	<b>840,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>66,3</b>	<b>0,0</b>	<b>24,3</b>	<b>8,4</b>

## 4 день четверг

390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9	240,21	195,06	29,4	0,38	
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	98,32	75,0	20,0	0,06	
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0		24		13,5	3,3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>647</b>	<b>16,28</b>	<b>22,88</b>	<b>93,22</b>	<b>644,28</b>	<b>0,19</b>	<b>17,44</b>	<b>46,1</b>	<b>0,06</b>	<b>362,53</b>	<b>270,06</b>	<b>62,9</b>	<b>3,74</b>
56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3,68	7,07	8,58	118,0	0,06	19,41		46,81		0,85		
437	Гуляш	100	13,9	12,5	3,8	184,0		0,92		12,82	17,37	1,95		
386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36			12,24		0,24		
487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1		13,5	11,8	1,2		
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140								
	<b>Итого за обед</b>	<b>817</b>	<b>27,42</b>	<b>25,3</b>	<b>104,72</b>	<b>853,6</b>	<b>0,44</b>	<b>20,38</b>	<b>0</b>	<b>85,37</b>	<b>0</b>	<b>29,17</b>	<b>4,2</b>	

## 5 день пятница

185	Каша пшеница с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312	0,22	0,67		161,5	56,17	1,47	
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2	45,8	0,9	
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142							
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>15,33</b>	<b>22,43</b>	<b>87,68</b>	<b>612,73</b>	<b>0,22</b>	<b>13,47</b>	<b>0,1</b>	<b>228,7</b>	<b>0</b>	<b>101,97</b>	<b>2,37</b>



8 день среда														
185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67				161,5	56,17	1,47
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38						0,3	4,2	0,7
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>622</b>	<b>15,33</b>	<b>25,515</b>	<b>88,175</b>	<b>614,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>161,8</b>	<b>0</b>	<b>60,37</b>	<b>2,17</b>
121	Борщ из свежей капусты с картофелем (250/10)	260	4,1	6,6	15,3	137	3							
261	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,5	197,0	0,19	19,98			32,9		13,5	5,5
386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24			0,24
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72		0,05			0,3		4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140								
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24,77</b>	<b>27,69</b>	<b>113,45</b>	<b>837,6</b>	<b>0,55</b>	<b>23,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>45,41</b>	<b>0</b>	<b>17,81</b>	<b>6,44</b>

9 день четверг

174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63				171,68	20,3	2,08
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1			67,2	45,8	0,9
	Хлеб витаминизированный	60	4,0	0,66	24,6	120,0								
	Йогурт	125	3,6	3,125	19,9	122,1								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>17,89</b>	<b>16,085</b>	<b>98,275</b>	<b>608,725</b>	<b>0,25</b>	<b>13,43</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>238,88</b>	<b>153,2</b>	<b>66,1</b>	<b>2,98</b>
139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,65	97,0	1,7							
С/с/ж	Гуляш из мяса птицы	100	13,483	3,707	2,7	98,8	0,084	2,394	62,472	0,268	12,313		14,2	0,926
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76			5,52
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,1	141,4		1,9			189,4		105,25	1,15
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140								
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>31,113</b>	<b>15,857</b>	<b>120,84</b>	<b>817,36</b>	<b>0,134</b>	<b>21,034</b>	<b>62,472</b>	<b>0,268</b>	<b>246,473</b>	<b>0</b>	<b>132,95</b>	<b>10,896</b>
	<b>10 день пятница</b>													
390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
2	Бутерброд с повидлом (30/15/40)	85	2,4	11,2	37	258	0,04	0,08			12,58		11,05	1
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>13,93</b>	<b>21,9</b>	<b>90,8</b>	<b>615,0</b>	<b>0,14</b>	<b>14,24</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>319,99</b>	<b>195,06</b>	<b>86,25</b>	<b>2,28</b>

56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3,68	7,07	8,58	118	0,06	19,41		46,81		0,85	
	Биточек Домашний	100	17,1	14,2	5,3	218,0		0,18		13,98		1,44	
312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,8	312,2	0,05	1,82	0,32	204,46	131,98	20,0	0,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,2	102							
	Хлеб витаминизированный	70	4,62	0,8	28,7	140							
	<b>Итого за обед</b>	<b>817</b>	<b>30,01</b>	<b>52,12</b>	<b>74,6</b>	<b>890,23</b>	<b>0,11</b>	<b>21,41</b>	<b>0,32</b>	<b>265,25</b>	<b>131,98</b>	<b>39,11</b>	<b>2,74</b>

### Химический состав за период (всего)

п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	164,68	212,36	895,145	6102,505	1,915	153,105	131,16	0,06	2702,04	944	670,42	34,925
2	ОБЕД	298,5	298,4	1022,8	8529,1	71,1	184,3	125,4	56,3	1558,3	683,9	547,8	45,2
	<b>Итого</b>	<b>463,21</b>	<b>510,8</b>	<b>1917,91</b>	<b>14631,6</b>	<b>72,98</b>	<b>337,359</b>	<b>256,56</b>	<b>56,39</b>	<b>4260,34</b>	<b>1627,86</b>	<b>1218,2</b>	<b>80,133</b>

### Химический состав за период (в среднем за день)

п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	16,47	21,24	89,51	610,25	0,19	15,31	13,12	0,01	270,20	94,40	67,04	3,49
2	ОБЕД	29,85	29,84	102,28	852,91	7,11	18,43	12,54	5,63	155,83	68,39	54,78	4,52
	<b>Итого</b>	<b>46,32</b>	<b>51,08</b>	<b>191,79</b>	<b>1463,16</b>	<b>7,30</b>	<b>33,74</b>	<b>25,66</b>	<b>5,64</b>	<b>426,03</b>	<b>162,79</b>	<b>121,82</b>	<b>8,01</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			С 7-12 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день понедельник</b>															
175	Каша гречневая с маслом (200/5)	205	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,5		122,54				3,42	
	Хлеб витаминизированный	30	2,0	0,33	12,3	60,0									
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2			45,8	0,9	
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125									
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>568</b>	<b>14,75</b>	<b>12,415</b>	<b>78,515</b>	<b>485,125</b>	<b>0,22</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>189,74</b>	<b>0</b>	<b>45,8</b>	<b>4,32</b>	
133	Суп картофельный с курицей (200/15)	215	3,28	7,2	15,2	138,4		5,2						384,28	
156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9	12,5			7,3	0,7	
339	Котлета из мяса говядины паровая	90	12,96	10,62	13,5	190,8	0,13			45,0			18,0	1,58	
2108	Кисель Витошка	200			7	95,0	23	31	14	20	20				
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,66	24,6	120,0									
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>25,5</b>	<b>21,48</b>	<b>94,4</b>	<b>734,1</b>	<b>23,23</b>	<b>36,2</b>	<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>77,5</b>	<b>0</b>	<b>25,3</b>	<b>386,56</b>	
<b>2 день вторник</b>															
174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,2	9,8	35,6	264,0	0,20	0,50				137,3		1,7	
91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1		181,7			10,0	0,3	
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2			45,8	0,9	
300	Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0				22,0			5,0	1,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>503</b>	<b>18,36</b>	<b>18,24</b>	<b>60,6</b>	<b>486,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>270,9</b>	<b>137,34</b>	<b>60,8</b>	<b>3,86</b>	
132	Рассольник "Ленинградский" (200/10)	210	2,16	3,6	13,76	96		2,5							
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27	170,39	109,98		16,65	0,38	
299	Рыба, тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1		28,9			14,2	0,5	
72	Напиток Витошка	200			6	80,0	23		13	23			31,0		
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100									
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>21,47</b>	<b>37,01</b>	<b>50,74</b>	<b>756,23</b>	<b>23,05</b>	<b>4,12</b>	<b>13,27</b>	<b>23</b>	<b>199,29</b>	<b>109,98</b>	<b>61,85</b>	<b>0,88</b>	

## 3 день среда

93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,5	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
118	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8		18			14,4		20,6	1,08
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142,0								
266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88		0,2						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>12,85</b>	<b>16,31</b>	<b>86,64</b>	<b>548,3</b>	<b>0,09</b>	<b>19,11</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>176,02</b>	<b>137,98</b>	<b>44,74</b>	<b>1,59</b>
139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1,7	3,6	7	77,6		1,5						
290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24	168,49	20,02	2,14
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228					17,3			4,6
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0								
	<b>Итого за обед</b>	<b>707</b>	<b>23,85</b>	<b>28,91</b>	<b>84,7</b>	<b>735,94</b>	<b>0,05</b>	<b>2,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>62,84</b>	<b>168,49</b>	<b>24,32</b>	<b>7,44</b>

## 4 день четверг

390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,6	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0								
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>15,72</b>	<b>13,63</b>	<b>94,32</b>	<b>562,62</b>	<b>0,17</b>	<b>17,17</b>	<b>36,92</b>	<b>0,06</b>	<b>314,49</b>	<b>231,05</b>	<b>57,02</b>	<b>3,66</b>
124	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10/5)	215	1,7	4,5	6,8	74,4		4						
437	Гуляш	100	13,9	12,5	3,8	184,0		0,92			12,82		17,37	1,95
386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,0	0,3				10,2			0,2
487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5		11,8	1,2
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0								
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>23,4</b>	<b>21,75</b>	<b>86,5</b>	<b>721,4</b>	<b>0,32</b>	<b>4,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36,52</b>	<b>0</b>	<b>29,17</b>	<b>3,31</b>
	<b>5 день пятница</b>													
185	Каша пшеница с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54			129,2		44,93	1,18
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2,3	8,3	14,5	142								
	Йогурт	125	3,63	3,125	19,875	122,125								
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>578</b>	<b>13,47</b>	<b>20,225</b>	<b>78,875</b>	<b>550,325</b>	<b>0,16</b>	<b>13,34</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>196,4</b>	<b>0</b>	<b>90,73</b>	<b>2,08</b>

121	Борщ из свежей капусты с картофелем (200/10)	210	3,28	5,28	12,24	109,6		3,0											
469	Запеканка из творога со ступенным молоком (150/20)	170	27,84	18	32,4	279,6		0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,9	48,9	0,84				
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38		0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	20	0,06				
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0													
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6		0,05	15			24			13,5	3,3			
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>40,6</b>	<b>30,81</b>	<b>119,26</b>	<b>793,18</b>		<b>0,18</b>	<b>19,82</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>348,72</b>	<b>419,9</b>	<b>82,4</b>	<b>4,2</b>				

**6 день понедельник**

268	Омлет натуральный	130	12,1	18,4	3	225,3		0,06	0,43	0,3	1	108,3	210,2	17,3	2,3				
459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6			12,8	0,1		67,2		45,8	0,9				
403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6		0,05	15			24		13,5	3,3				
2	Бутерброд с повидлом (30/15/40)	85	2,4	11,2	37	258		0,04	0,08			12,58		11,05	1				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>573</b>	<b>15,2</b>	<b>30,2</b>	<b>64</b>	<b>586,5</b>		<b>0,15</b>	<b>28,31</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>212,08</b>	<b>210,2</b>	<b>87,65</b>	<b>7,5</b>				
64	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,48	7,28	15,2	152,0			0,2										
350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0			3,0			19,9		28,6	2,1				
156	Макаронные отварные	150	5,3	3	34,1	189,9		0,1		0,9		12,5		7,3	0,7				
72	Напиток Витошка	200			6	80,0		23,0		13,0	13,0								
	Хлеб витаминизированный	60	3,96	0,66	24,6	120,0													
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>28,64</b>	<b>21,74</b>	<b>89</b>	<b>761,9</b>		<b>23,1</b>	<b>3,2</b>	<b>13,9</b>	<b>13</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>	<b>35,9</b>	<b>2,8</b>				

**7 день вторник**

184	Каша рисовая с маслом (200/5)	205	7,4	10,2	35,4	263,2		0,08	0,94			213,82			0,5				
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0						0,3		4,2	0,7				
118	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8			18,0			14,4		20,6	1,08				
	Хлеб витаминизированный	30	1,98	0,33	12,3	60													
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>12,18</b>	<b>14,52</b>	<b>95,3</b>	<b>534</b>		<b>0,08</b>	<b>18,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>228,52</b>	<b>0</b>	<b>24,8</b>	<b>2,28</b>				
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,7	4,4	19,1	137		0,9	5,2			22,2		27,7	0,96				
102018937	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	200	3,51	4,91	8,06	206,44			20,38			109,19		23,99	1,22				
94М/сж	Котлеты, рубленные из птицы с маслом сливочным, 85/5	90	16,417	10,2	14,5	215,95		0,109	1,33			18,21		22,52	1,522				
638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116,0			0,1										
	Хлеб витаминизированный	50	3,3	0,55	20,5	100,0													
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>26,327</b>	<b>20,01</b>	<b>90,61</b>	<b>775,39</b>		<b>1,009</b>	<b>27,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>149,6</b>	<b>0</b>	<b>74,21</b>	<b>3,702</b>				



