

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Луговская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым

_____ И.С. Кнутова

« ____ » _____ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,0 часов
в МБОУ Луговская СОШ
Ленинского района Республики Крым
на осенне -зимний период 2024-2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
1 день		3-7л.							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92	
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
			370	10,21	7,97	38,72	268	2,18	
		370	10,21	7,97	38,72	268	2,18		
2завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	12,83	57,82	5	№368	
		100	0,5	0,5	12,83	57,82	5		
Обед	Овощи по сезону	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	№71	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8		
	Тефтели мясные с соусом №356	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		120	9,56	7,04	11,71	148	0,85		
	Макаронны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,8	0	№313	
		120	4,41	3,61	21,15	134,8	0		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0		
			670	18,72	15,03	76,43	517,7	18,43	
			670	18,72	15,03	76,43	517,7	18,43	
	Полдник	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	460
			80	5,66	10,51	44,59	296	0	
Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
Итого		230	5,7	10,52	51,58	324	0,02		
		230	5,7	10,52	51,58	324	0,02		
Итого за день		1270	34,63	33,52	166,73	1109,7	20,63		
	1270	34,63	33,52	166,73	1109,7	20,63			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
2 день Звтрак	Суп молочный пшениный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
			370	7,44	5,68	35,33	223	2,33	
			370	7,44	5,68	35,33	223	2,33	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
			150	0,75	0	15,1	64	3	
			150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77	
		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,75	2,89	1,65	55,5	1,47	№247	
		60	5,75	2,89	1,65	55,5	1,47		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52		
	Салат из овощей по сезону	40	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	№14	
		40	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
			610	13,8	12,18	70,57	448,64	35,08	
			610	13,8	12,18	70,57	448,64	35,08	
Полдник	Сырники из творога	50	5,66	10,51	44,59	296	0	№460	
		50	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,7	0,06	п/п	
		15	0,39	2,25	0,45	23,7	0,06		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		150	2,34	2	10,63	70	0,98		
	Итого		200	8	12,51	55,22	366	0,98	
			200	8	12,51	55,22	366	0,98	
Итого за день		1330	29,99	30,37	176,22	1101,64	41,39		
		1330	29,99	30,37	176,22	1101,64	41,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день Завтрак	Суп молочный гречневый	180	4,5	4,11	12,8	106,2	0,7	№94	
		180	4,5	4,11	12,8	106,2	0,21		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		350	6,12	4,32	29,45	181,4	0,72	
2завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№395	
		70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		160	1614,78	26,76	304	0,41	0,5		
	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	№333	
		40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0		
	Итого		590	20,99	20,41	71,24	554,11	6,26	
	Полдник	Пирог открытый	100	6,16	3,2	55,2	250,52	6,35	№459
			100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2		
Итого			250	9,31	5,92	68,16	364	1,28	
Итого за день			1190	36,42	30,65	168,85	1099,51	8,26	
			1190	1635,2	42,63	446,09	795,92	7,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
4 день Завтрак	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215	
		65	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
	Итого	235	7,37	10,51	17,8	195,25	0,13		
		235	7,36	5,41	35,45	220,4	0,92		
	2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
			150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57	
		200	1,63	4	11,28	87,8	7,03		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8		
	Овощи по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71	
		30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47		
	Сок натуральный	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3		
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		40	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Итого	600	14,03	10,38	64,44	408,83	27,72		
		600	14,03	10,38	64,44	408,83	27,72		
	Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	№473
80			6,24	4,89	43,08	241,6	0		
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№397	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
Итого		260	11,72	9,77	52,15	343,6	2,46		
		260	11,72	9,77	52,15	343,6	2,46		
Итого за день		1095	33,12	30,66	134,39	947,68	30,31		
	1095	33,11	25,56	152,04	972,83	31,1			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день Завтрак	Суп молочный (с рисовой крупой)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	№101	
		200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
	Итого	350	4,89	5,09	23,93	161,4	2,33		
2завтрак	Сок фруктовый	350	4,89	5,09	23,93	161,4	2,33		
Обед	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82	
		200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6		
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	№277	
		120	15,42	12,41	3,96	189	0,6		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		120	6,88	4,87	30,91	195	0		
	Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	п/п	
		30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
30		1,58	0,2	9,66	47,2	0			
Итого	660	28,01	20,02	86,88	641,15	12,75			
Итого	670	28,01	20,02	86,88	641,15	12,75			
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,5	3,75	34,77	187	0,03	№453	
		50	3,5	3,75	34,77	187	0,03		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		150	2,34	2	10,63	70	0,98		
	Итого	200	5,84	5,75	45,4	257	1,01		
	Итого	200	5,84	5,75	45,4	257	1,01		
	Итого за день	1210	38,74	30,86	156,21	1059,55	16,09		
Итого за день	1220	38,74	30,86	156,21	1059,55	16,09			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
6 день Завтрак	Каша молочная жидкая	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94	
	Геркулес	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
Итого		370	7,54	6,14	34,58	224	0,93		
		370	7,54	6,14	34,58	224	0,93		
2 завтрак	Печенье	20	0,28	0,28	21,73	91	0	п/п	
		20	0,28	0,28	21,73	91	0		
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого		20	0,28	0,28	21,73	91	0	
			20	0,28	0,28	21,73	91	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81	
		200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65		
	Котлета рубленные из птицы	60	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№30	
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12		
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313	
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0		
	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,44	0,76	1,68	33,4	7,5	№15	
		45	0,44	0,76	1,68	33,4	7,5		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342	
		150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		655	29,8	13,88	104,3	681,35	12,97	
		655	22,41	12,68	97,52	614,35	14,95		
Итого за день	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
	Итого		280	9,09	8,12	62,14	358	0,49	
			280	9,09	8,12	62,14	358	0,49	
Итого за день		1325	46,71	28,42	222,75	1354,35	14,39		
		1325	39,32	27,22	215,97	1287,35	16,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
7 день		3-7 л.							
Звтрак	Каша вязкая гречневая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168	
		210	4,57	9,5	3,79	119	0,5		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2		
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		20	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого		380	10,04	7,09	62,91	356,8	2,54		
2 завтрак	Плоды свежие(яблоко)	50	0,25	0,25	6,42	278,8	1,7	№368	
		50	0,25	0,25	6,42	28,91	2,5		
	Итого	50	0,25	0,25	6,42	28,91	2,5		
	Итого	50	0,25	0,25	6,42	28,91	2,5		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03	№76	
		200	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03		
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	181	6,4	№276	
		150	18,3	4,7	16,3	181	6,4		
	Овощи натуральные по сезону	30	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	п/п	
		30	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		20	2,64	0,48	13,36	69,6	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого		580	23,43	11,18	66,76	463,15	17,13	
	Полдник	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230
110			14,79	7,42	24,83	225	0,19		
Сок натуральный		150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
Итого			260	15,54	7,42	39,93	289	3,19	
Итого			260	15,54	7,42	39,93	289	3,19	
Итого за день		1270	49,26	25,94	176,02	1137,86	25,36		
		1270	49,31	31,37	144,35	1059,86	24,52		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
8 день		3-7л.							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		150	9,29	10,01	22,71	218	0,14		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
Итого		320	10,94	10,22	39,47	294,2	1,56		
		320	10,94	10,22	39,47	294,2	1,56		
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Печенье	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
			150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58	
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03		
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	№312	
		150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16		
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	№41	
		40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92		
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		30	2,64	0,4	13,36	69,6	0		
	Итого		630	16,89	11,928	71,52	463,57	32,23	
			630	16,89	11,928	71,52	463,57	32,23	
	Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№469
			50	3,64	6,26	26,96	179	0	
Кофейный напиток		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		150	2,34	2	10,63	70	0,98		
Итого			200	5,98	8,26	37,59	249	0,98	
			200	5,98	8,26	37,59	249	0,98	
Итого за день		1300	38,16	34,158	154,88	1082,77	35,22		
		1300	38,16	34,158	154,88	1082,77	35,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
9 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93	
		150	4,3	3,9	14,1	109	0,7		
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	350	5,92	4,11	30,75	184,2	0,72		
2завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	12,83	184,2	0,72		
		100	0,5	0,5	12,83	57,82	5	№368	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№86	
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,78	№274	
		170	16,2	13,28	11,03	228	3,78		
	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	№45	
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95		
	Кисель из сока натурального	200	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	670	22,11	21,47	64,17	539,46	12,95		
			670	22,44	19,62	68,34	541,46	19,15	
	Полдник	Котлеты картофельные	155	5	14,12	44,56	334	21,4	№139
155			5	14,12	44,56	334	21,4		
Сметана		30	0,21	0,75	0,9	11,1	0,005	п/п	
		30	0,21	0,75	0,9	11,1	0,005		
Чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
Итого		365	5,25	14,88	52,45	373,1	21,425		
		365	5,25	14,88	52,45	373,1	21,425		
Итого за день		1385	33,28	40,46	147,37	1096,76	35,095		
		1385	33,61	38,61	151,54	1098,76	41,295		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Каша жидкая пшенная	150	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
		150	3,46	4,57	24,7	154	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого		320	5,79	4,77	49,46	265,2	3	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
	Рыба припущенная	80	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№276	
		80	20,8	5,33	18,5	205	7,26		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52		
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	№33	
		40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		510	26,18	12,19	72,7	506,86	14,08	
	Полдник	Булочка "веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	№473
			80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	
		Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
			150	2,34	2	10,63	70	0,98	
		Итого		230	8,58	6,89	53,71	311,6	0,98
Итого за день		1060	40,55	23,85	175,87	1083,66	18,06		
Итого за 10 дней		12335	401,02	349,42	1469,37	10658,55	316,895		
Среднее за 10 дней	1234	40	35	147	1066	32			
	1234	40	35	147	1066	32			