



Согласовано:  
 Директор ФБУ ВРЭФУ Министерства  
 Спортсмен муниципального района РТ  
 Иванова М.В.  
 Республика Татарстан



Утверждено:  
 Председатель ЦПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2023 учебный год

№ рецеп.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 / Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№1771	Салат из белокачанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,66	0,05	1,3	7,25	0,26	0,03	0,04	5,25	11,15	29,4	9,2	0,44
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№268	Котлета из говядины с соусом	60/20	7,43	8,92	9,38	157,9	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
№376	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	113,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,861</b>	<b>15,785</b>	<b>83,755</b>	<b>542,55</b>	<b>1,66</b>	<b>0,189</b>	<b>0,648</b>	<b>7,61</b>	<b>61,06</b>	<b>297,02</b>	<b>49,65</b>	<b>3,025</b>
<b>Полдник</b>														
№82	Борщ с капустой, курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	8,43	8,78	24,3	202,4	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
<b>Итого:</b>			<b>11,25</b>	<b>9,02</b>	<b>56,64</b>	<b>343,93</b>	<b>0,45</b>	<b>0,079</b>	<b>0,63</b>	<b>9,93</b>	<b>53,43</b>	<b>104,68</b>	<b>32,47</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>28,111</b>	<b>24,805</b>	<b>140,395</b>	<b>886,48</b>	<b>2,11</b>	<b>0,268</b>	<b>1,278</b>	<b>17,54</b>	<b>114,49</b>	<b>401,7</b>	<b>82,12</b>	<b>4,925</b>
<b>День 2 / Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,725	2,02	4,605	38,368	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
ТТК №50	Жаркое из птицы	200	15,21	14,69	31,8	320,4	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,26</b>	<b>17,155</b>	<b>75,285</b>	<b>534,468</b>	<b>21,35</b>	<b>0,312</b>	<b>0,591</b>	<b>38,28</b>	<b>209,78</b>	<b>275,49</b>	<b>98,28</b>	<b>5,21</b>
<b>Полдник</b>														
№88	Щи из свежей капусты с курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	9	9,35	18,2	171,27	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
<b>Итого:</b>			<b>11,28</b>	<b>9,59</b>	<b>68,9</b>	<b>360,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,464</b>	<b>0,93</b>	<b>10,25</b>	<b>51,55</b>	<b>98,24</b>	<b>28,65</b>	<b>1,93</b>

	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>30,54</b>	<b>26,745</b>	<b>144,185</b>	<b>894,738</b>	<b>21,5</b>	<b>0,776</b>	<b>1,521</b>	<b>48,53</b>	<b>261,33</b>	<b>373,73</b>	<b>126,93</b>	<b>7,14</b>
	<b>День 3 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,314</b>	<b>15,22</b>	<b>82,8</b>	<b>561</b>	<b>0,052</b>	<b>0,118</b>	<b>0,798</b>	<b>11,62</b>	<b>54,38</b>	<b>294,22</b>	<b>67,55</b>	<b>6,235</b>
	<b>Подник</b>													
№112	Суп с макаронными изделиями и курицей со сметаной	225/15/10	9,86	7,18	27,44	215,57	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого:</b>		<b>12,161</b>	<b>7,425</b>	<b>57,175</b>	<b>346,57</b>	<b>0,18</b>	<b>0,134</b>	<b>0,43</b>	<b>10,68</b>	<b>35,29</b>	<b>124,9</b>	<b>33,9</b>	<b>1,755</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>27,475</b>	<b>22,645</b>	<b>139,975</b>	<b>907,57</b>	<b>0,232</b>	<b>0,252</b>	<b>1,228</b>	<b>22,3</b>	<b>89,67</b>	<b>419,12</b>	<b>101,45</b>	<b>7,99</b>
	<b>День 4 / Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,111</b>	<b>20,185</b>	<b>87,045</b>	<b>602</b>	<b>0,053</b>	<b>0,358</b>	<b>0,935</b>	<b>11,978</b>	<b>356,71</b>	<b>446,94</b>	<b>82,28</b>	<b>6,065</b>
	<b>Подник</b>													
№96	Рассольник Ленинградский с курицей и со сметаной	225/15/10	8,52	9,05	18,95	206,87	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>11,34</b>	<b>9,29</b>	<b>51,29</b>	<b>348,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,158</b>	<b>0,8</b>	<b>10,74</b>	<b>45,96</b>	<b>151,52</b>	<b>41,58</b>	<b>2,24</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>30,451</b>	<b>29,475</b>	<b>138,335</b>	<b>950,4</b>	<b>0,593</b>	<b>0,516</b>	<b>1,735</b>	<b>22,718</b>	<b>402,67</b>	<b>598,46</b>	<b>123,86</b>	<b>8,305</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,8	4,49	4,25	60,65	1,02	0,067	0,7	10,5	22,3	58,5	18,4	0,88
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67

	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,825</b>	<b>17,535</b>	<b>82,03</b>	<b>564,15</b>	<b>22,72</b>	<b>0,26</b>	<b>1,258</b>	<b>18,07</b>	<b>180,45</b>	<b>294,17</b>	<b>91,81</b>	<b>4,29</b>
	<b>Полдник</b>													
№102	Суп картофельный с бобовыми и курицей	235/15	6,49	6,24	15,87	153,64	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>8,77</b>	<b>6,48</b>	<b>66,57</b>	<b>342,64</b>	<b>22,72</b>	<b>0,274</b>	<b>1,588</b>	<b>18,07</b>	<b>186,75</b>	<b>313,67</b>	<b>96,01</b>	<b>5,07</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>27,595</b>	<b>24,015</b>	<b>148,6</b>	<b>906,79</b>	<b>45,44</b>	<b>0,534</b>	<b>2,846</b>	<b>36,14</b>	<b>367,2</b>	<b>607,84</b>	<b>187,82</b>	<b>9,36</b>
	<b>День 6 / Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 20	Огурцы свежие с маслом	50	1,78	4,24	2,05	53,5	1	0	0	0,06	508	135	1,25	0,23
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	60/30	6,22	4,22	6,8	90,06	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	1	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,28</b>	<b>16,46</b>	<b>83,11</b>	<b>536,76</b>	<b>1,08</b>	<b>0,188</b>	<b>0,588</b>	<b>2,61</b>	<b>579,46</b>	<b>506,61</b>	<b>97,22</b>	<b>2,535</b>
	<b>Полдник</b>													
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) и курицей	235/15	7,38	7,5	23,5	188	0	0,15	0,104	16,5	19,06	112,8	45,75	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого:</b>		<b>9,83</b>	<b>7,91</b>	<b>57,44</b>	<b>335,8</b>	<b>0</b>	<b>0,174</b>	<b>0,444</b>	<b>22,09</b>	<b>32,16</b>	<b>137,03</b>	<b>58,12</b>	<b>2,23</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>25,11</b>	<b>24,37</b>	<b>140,55</b>	<b>872,56</b>	<b>1,08</b>	<b>0,362</b>	<b>1,032</b>	<b>24,7</b>	<b>611,62</b>	<b>643,64</b>	<b>155,34</b>	<b>4,765</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,55	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,201</b>	<b>18,915</b>	<b>87,925</b>	<b>606,93</b>	<b>0,66</b>	<b>0,318</b>	<b>0,718</b>	<b>1,59</b>	<b>667,72</b>	<b>481,87</b>	<b>71</b>	<b>3,745</b>
	<b>Полдник</b>													
№101	Суп картофельный с крупой (пшениный) и курицей	235/15	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>9,74</b>	<b>55,13</b>	<b>364,53</b>	<b>1,02</b>	<b>0,342</b>	<b>1,088</b>	<b>1,65</b>	<b>678,84</b>	<b>508,49</b>	<b>78,68</b>	<b>4,275</b>

	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>32,401</b>	<b>28,655</b>	<b>143,055</b>	<b>971,46</b>	<b>1,68</b>	<b>0,66</b>	<b>1,806</b>	<b>3,24</b>	<b>1346,56</b>	<b>990,36</b>	<b>149,68</b>	<b>8,02</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№287	Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,425</b>	<b>19,745</b>	<b>81,73</b>	<b>597,04</b>	<b>20</b>	<b>0,202</b>	<b>0,908</b>	<b>67,3</b>	<b>226</b>	<b>348,22</b>	<b>88,6</b>	<b>6,53</b>
	<b>Полдник</b>													
№82	Борщ с капустой, курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>9,78</b>	<b>8,23</b>	<b>73,79</b>	<b>363</b>	<b>0,27</b>	<b>0,074</b>	<b>0,61</b>	<b>9,9</b>	<b>51,17</b>	<b>101,12</b>	<b>30,73</b>	<b>2,25</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>29,205</b>	<b>27,975</b>	<b>155,52</b>	<b>960,04</b>	<b>20,27</b>	<b>0,276</b>	<b>1,518</b>	<b>77,2</b>	<b>277,17</b>	<b>449,34</b>	<b>119,33</b>	<b>8,78</b>
	<b>День 9 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№49/ ГТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,7	3,06	6,65	56,94	0	0,03	0,028	24,9	33,3	24,55	17,28	0,938
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№ 290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	40/50	8,16	9,89	13,84	176,8	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/40	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,54</b>	<b>18,19</b>	<b>84,25</b>	<b>570,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,418</b>	<b>0,596</b>	<b>24,936</b>	<b>81,35</b>	<b>392,91</b>	<b>159,3</b>	<b>5,173</b>
	<b>Полдник</b>													
№96	Рассольник Ленинградский с курицей и со сметаной	225/15/10	8,52	9,05	18,95	206,87	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого:</b>		<b>10,821</b>	<b>9,295</b>	<b>48,685</b>	<b>337,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,148</b>	<b>0,76</b>	<b>10,68</b>	<b>41,74</b>	<b>144,4</b>	<b>38,1</b>	<b>2,13</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>28,361</b>	<b>27,485</b>	<b>132,935</b>	<b>908,61</b>	<b>0,29</b>	<b>0,566</b>	<b>1,356</b>	<b>35,616</b>	<b>123,09</b>	<b>537,31</b>	<b>197,4</b>	<b>7,303</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№142	Картофель тушеный	150	5,38	7,15	25,6	188,27	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268	Котлета из говядины	60	7,43	8,92	9,38	157,9	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78

	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,28	0,44	23,76	115	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		17,98	18,48	89,14	596,27	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
	<b>Подник</b>													
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей и со сметаной	225/15/10	9,86	7,18	27,44	215,57	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	<b>Итого:</b>		12,68	7,42	59,78	357,1	3,7	0,427	1,128	50,89	93,68	367,38	95,54	6,045
	<b>Итого за 1 день:</b>		30,66	25,9	148,92	953,37	7,22	0,835	1,906	101,75	178,8	711,7	185,14	11,66
	<b>День 11 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№67	Винегрет овощной	50	1,22	3,05	3,4	43,1	0	0,03	2,3	36	42,56	30,43	16,53	0,57
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,52	0,36	18,84	91,33	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,485	16,015	76,26	522,93	21,7	0,223	2,858	43,57	200,71	266,1	89,94	3,98
	<b>Подник</b>													
№88	Щи из свежей капусты, с курицей и картофелем со сметаной	225/15/10	9	9,35	18,2	171,27	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	<b>Итого:</b>		11,28	9,59	68,9	360,27	21,7	0,237	3,188	43,57	207,01	285,6	94,14	4,76
	<b>Итого за 1 день:</b>		29,765	25,605	145,16	883,2	43,4	0,46	6,046	87,14	407,72	551,7	184,08	8,74
	<b>День 12 / Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№45/ №71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,66	0,007	1,6	9,73	0	0,03	2,3	36	42,5	30,4	16,5	0,573
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,33	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		16,06	15,867	81,09	530,36	0,052	0,118	2,898	37,62	80,88	313,62	75,05	4,608
	<b>Подник</b>													
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) и курицей	235/15	7,38	7,5	23,5	188	0	0,15	0,104	16,5	19,06	112,8	45,75	1,9

