

**1 ДЕНЬ**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	витамин "С"
			Б	Ж	У	ценность	
						(ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
16	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,57	192,00	
113	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,50	14,60	101,00	1,500
2	Бутерброд с маслом сыром	45	2,45	7,55	14,62	139,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>9,82</b>	<b>14,12</b>	<b>64,79</b>	<b>432,00</b>	<b>1,50</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
125	Сок	180	0,30	0,17	18,17	69,00	3,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>18,17</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
7	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,70	3,10	5,87	87,00	5,760
39	Суп крестьянский с крупой на кур.бул.	200	5,04	6,08	15,09	135,00	4,600
61	Азу с чесноком и картофелем	200	14,33	14,31	32,02	287,30	27,900
123VI	Напиток витаминный кисель	200			28,00	120,00	20,100
ГП	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>24,37</b>	<b>24,09</b>	<b>97,68</b>	<b>716,30</b>	<b>58,36</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
90	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	120	10,14	10,80	28,40	250,00	0,19
127	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,700
98	Булочка крендель	60	2,65	3,75	30,75	160,85	
130	яблоко	100	0,40	0,40	11,40	52,00	10,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>19,19</b>	<b>21,35</b>	<b>79,95</b>	<b>582,85</b>	<b>12,890</b>
	<b>ВСЕГО за 1 день</b>		<b>53,68</b>	<b>59,73</b>	<b>260,59</b>	<b>1800,15</b>	<b>75,75</b>

**10 ДЕНЬ**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
21	Каша ячневая молочная	200	4,39	4,20	28,30	185,60	
113	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,50	14,60	101,00	1,500
1	Бутерброд с сыром, маслом	55	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>11,97</b>	<b>13,58</b>	<b>57,46</b>	<b>425,60</b>	<b>1,570</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
122	Напиток из свежемороженой ягоды	100	0,30		22,30	90,10	25,100
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>22,30</b>	<b>90,10</b>	<b>25,10</b>
<b>ОБЕД</b>							
13\6	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	5,27	7,16	21,07	169,33	1,070
37	Борщ со свежей капустой на мкб	200	6,06	10,18	17,35	183,40	29,030
78	Картофельное пюре	130	2,70	4,20	17,70	118,90	15,700
64	Печень в соусе (крученая)	100	14,20	5,70	3,50	135,60	0,300
120	Компот из кураги	200	0,68		20,57	116,00	1,500
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>32,21</b>	<b>27,84</b>	<b>96,89</b>	<b>810,23</b>	<b>47,600</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
23	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,28	5,20	18,80	155,2	
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
109	Чай с молоком	200	2,67	3,20	14,70	89,0	1,0
93	Булочка осенняя	60	4,03	2,68	29,30	174,1	0,03
129	Яблоко	100	0,40	0,40	11,40	52,00	10,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>14,28</b>	<b>11,73</b>	<b>84,60</b>	<b>529,40</b>	<b>11,030</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>58,76</b>	<b>53,15</b>	<b>261,25</b>	<b>1855,33</b>	<b>85,30</b>

сводная энергия ккал

дни	норма	всего за день
1	1800	1800,15
2	1800	1718,80
3	1800	1808,20
4	1800	1814,65
5	1800	1748,14
6	1800	1800,79
7	1800	1799,92
8	1800	1765,71
9	1800	1888,27
10	1800	1855,33
итого	18000	17999,96
отклонение		-0,04

сводная белок

дни	норма	всего за день
1	54	53,68
2	54	55,98
3	54	49,31
4	54	53,23
5	54	54,30
6	54	56,89
7	54	51,24
8	54	54,51
9	54	61,52
10	54	53,76
итого	540	544,42
отклонение		4,42

сводная жиры

дни	норма	всего за день
1	60	59,73
2	60	68,42
3	60	52,78
4	60	63,60
5	60	57,62
6	60	68,97
7	60	47,39
8	60	59,07
9	60	71,21
10	60	53,15
итого	600	601,94
отклонение		1,94

сводная углеводы

дни	норма	всего за день
1	261	260,59
2	261	262,35
3	261	259,50
4	261	255,21
5	261	259,00
6	261	251,32
7	261	277,26
8	261	260,75
9	261	260,96
10	261	261,25
итого	2610	2608,19
отклонение		-1,81

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МАОУ СОШ № 40 с/п ДО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Муниципального автономного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №40  
города Томска  
Л.Н. Шальгина  
«30» августа 2022 г.

# Циклическое десятидневное МЕНЮ

(01.09.2022-26.02.2023)

## 2 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
32	Омлет натуральный	100	9,60	13,14	2,01	168,70	0,160
112	Какао с молоком	200	3,80	3,50	15,90	110,00	1,500
1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,00	0,070
<b>ИТОГО:</b>		<b>345</b>	<b>15,85</b>	<b>24,19</b>	<b>32,53</b>	<b>414,70</b>	<b>1,730</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
126	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,050
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>	<b>1,050</b>
<b>ОБЕД</b>							
129	Огурчик соленый/свежий	60	0,48	0,06	1,54	8,40	
54/4	Борщ с фасолью и картофелем, с мясом и со сметаной на мкб	200	5,52	6,11	13,01	124,00	7,150
63	Плов с курами	200	12,52	12,29	42,94	280,52	9,570
115	Компот из сухофруктов	200	0,44		27,60	113,00	0,300
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>22,26</b>	<b>19,06</b>	<b>101,79</b>	<b>612,92</b>	<b>17,020</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
72/3	Хлебцы рыбные	70	6,20	2,00	41,70	124,57	1,490
81	Картофель отварной	100	1,92	4,43	15,43	101,31	
97	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
110	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	10,20	41,00	2,500
ГП	Вафли	40	1,60	12,20	35,00	216,00	
130	Апельсин	100	0,90	0,52	8,10	43,00	40,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>12,65</b>	<b>19,41</b>	<b>120,83</b>	<b>584,98</b>	<b>43,990</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>55,98</b>	<b>68,42</b>	<b>262,35</b>	<b>1718,80</b>	<b>62,06</b>

## 3 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
14	Каша "дружба" молочная	200	6,23	4,68	37,28	195,30	
113	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,50	14,60	101,00	1,500
1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,65	136,00	
		<b>445</b>	<b>11,53</b>	<b>14,73</b>	<b>66,53</b>	<b>432,30</b>	<b>1,500</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
122	Напиток из свежемороженой ягоды	100	0,10		11,15	55,20	12,550
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>11,15</b>	<b>55,20</b>	<b>12,55</b>
<b>ОБЕД</b>							
11	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,60	6,02	72,00	5,700
43	Рассольник Ленинградский на мкб	200	1,70	4,10	15,20	116,20	6,010
80	Рагу из овощей	130	2,20	3,55	12,00	131,50	13,400
56	Биточек из говядины	70	10,87	8,25	15,01	170,00	1,490
119	Компот из шиповника с изюмом	200	0,51		12,99	160,00	0,100
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>19,43</b>	<b>20,10</b>	<b>77,92</b>	<b>736,70</b>	<b>26,700</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
77	Макароны с сыром	150	6,29	10,01	32,71	218,00	0,140
109	Чай с молоком	200	2,67	3,21	14,70	89,00	1,000
91	Ватрушка с повидлом	60	7,79	4,23	35,49	182,00	0,260
130	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>18,25</b>	<b>17,95</b>	<b>103,90</b>	<b>584,00</b>	<b>11,400</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>49,31</b>	<b>52,78</b>	<b>259,50</b>	<b>1808,20</b>	<b>52,15</b>

## 4 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
133	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,58	4,59	24,67	150,20	
112	Какао с молоком	200	3,80	3,50	15,90	110,00	1,500
3	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	21,34	127,00	0,080
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>9,41</b>	<b>11,30</b>	<b>61,91</b>	<b>387,20</b>	<b>1,580</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
126	Напиток йогуртный "снежок"	100	2,70	2,50	10,80	79,00	0,900
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>2,70</b>	<b>2,50</b>	<b>10,80</b>	<b>79,00</b>	<b>0,90</b>
<b>ОБЕД</b>							
7	Салат из кукурузы консервированной	60	1,44	3,09	10,02	59,65	4,650
36	Щи из свежей капусты со сметаной на МКБ	200	1,30	3,90	16,70	135,80	14,300
78	Картофельное пюре	130	2,70	4,20	21,70	118,90	15,700
55	Тефтели из говядины с соусом	110	10,40	11,10	11,67	201,00	0,250
118	Отвар из шиповника	200	0,61		18,90	112,00	90,000
ГП	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>19,75</b>	<b>22,89</b>	<b>95,69</b>	<b>714,35</b>	<b>124,900</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
88	Ленивые вареники с маслом	135	11,80	10,86	25,31	218,00	
97	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
109	Чай с молоком	200	2,67	3,20	14,70	89,00	1,000
97	Вафли	40	1,60	12,20	25,00	216,00	
130	Яблоко	100	0,40	0,40	11,40	52,00	10,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>18,37</b>	<b>26,91</b>	<b>86,81</b>	<b>634,10</b>	<b>11,000</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>50,23</b>	<b>63,60</b>	<b>255,21</b>	<b>1814,65</b>	<b>138,38</b>

## 5 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
19	каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200,00	
113	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,50	14,60	101,00	1,500
1	бутерброд с сыром, маслом	55	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070
<b>ИТОГО:</b>		<b>455</b>	<b>13,25</b>	<b>14,66</b>	<b>61,71</b>	<b>440,00</b>	<b>1,570</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
125	Сок	180	0,30	0,17	15,17	69,00	3,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>15,17</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
9	Салат из моркови	60	0,73	3,20	12,90	55,39	2,800
40	Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб	200	2,30	2,46	15,46	130,45	6,600
59	Капуста тушеная с мясом кур	200	11,80	12,60	24,40	245,00	24,100
115	Компот из сухофруктов	200	0,44		27,60	116,00	0,300
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>18,57</b>	<b>18,86</b>	<b>97,06</b>	<b>633,84</b>	<b>33,800</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
32/2	Пудинг яичный	120	12,80	17,54	12,92	240,00	0,420
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
109	Чай с молоком	200	2,67	3,20	14,70	89,00	1,000
92	Шанежка с картофелем	40	4,41	2,54	35,64	165,20	0,950
130	Яблоко	100	0,40	0,40	11,40	52,00	10,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>22,18</b>	<b>23,93</b>	<b>85,06</b>	<b>605,30</b>	<b>12,370</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>54,30</b>	<b>57,62</b>	<b>259,00</b>	<b>1748,14</b>	<b>50,74</b>

## 6 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
18	Каша овсяная "геркулес" молочная	200	5,39	6,38	37,10	187,00	
113	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,50	14,60	101,00	1,500
2	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>445</b>	<b>10,69</b>	<b>16,43</b>	<b>66,32</b>	<b>424,00</b>	<b>1,500</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
125	Сок	100	0,50		10,10	42,67	2,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,67</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
6	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	4,12	12,63	71,48	9,230
54/1	Суп "волна" с мясом птицы	200	8,15	6,87	15,93	180,00	10,650
60	Мясо с рисом и овощами	200	11,77	17,85	19,26	297,24	77,550
115	Компот из сухофруктов	200	0,44		27,60	113,00	0,300
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>24,86</b>	<b>29,44</b>	<b>92,12</b>	<b>748,72</b>	<b>97,730</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
89	Запеканка из творога, соус молочный	130	9,54	12,05	27,15	247,00	0,240
95	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,700
96	Булочка нежная	30	3,00	4,00	24,43	107,30	
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
130	Яблоко	100	0,40	0,40	11,40	52,00	10,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>20,84</b>	<b>23,10</b>	<b>82,78</b>	<b>585,40</b>	<b>12,940</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>56,89</b>	<b>68,97</b>	<b>251,32</b>	<b>1800,79</b>	<b>114,17</b>

## 7 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
17	Каша пшеничная молочная	200	5,85	4,23	33,30	193,00	
112	Какао с молоком	200	3,80	3,50	15,90	110,00	1,500
3	Бутерброд с повидлом	55	2,03	3,21	11,34	127,00	0,080
<b>ИТОГО:</b>		<b>455</b>	<b>11,68</b>	<b>10,94</b>	<b>60,54</b>	<b>430,00</b>	<b>1,580</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
126	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,050
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>	<b>1,05</b>
<b>ОБЕД</b>							
129	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
34	Суп овощной на МКБ	200	1,80	4,91	8,60	92,44	4,800
81	Картофель отварной	130	3,20	7,56	27,10	187,78	30,160
65	Котлета рыбная любительская	70	11,16	3,90	9,04	116,00	3,060
118	Отвар из шиповника	200	0,61		18,90	79,00	90,000
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>20,55</b>	<b>17,03</b>	<b>81,84</b>	<b>570,62</b>	<b>128,020</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
131	Плов с фруктами	150	4,52	5,91	52,38	288,00	0,180
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
109	Чай с молоком	200	2,67	3,20	14,70	89,00	1,000
97	Печенье	40	3,20	3,80	29,20	162,00	
130	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>530</b>	<b>13,79</b>	<b>13,66</b>	<b>127,68</b>	<b>693,10</b>	<b>11,180</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>51,24</b>	<b>47,39</b>	<b>277,26</b>	<b>1799,92</b>	<b>141,83</b>

## 8 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
32	Омлет натуральный	100	9,60	13,14	12,01	167,00	0,160
113	Кофейный напитокс молоком	200	2,85	2,50	14,60	101,00	1,500
2	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>345</b>	<b>14,90</b>	<b>23,19</b>	<b>41,23</b>	<b>404,00</b>	<b>1,660</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
126	Напиток йогуртный "снежок"	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,260
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>	<b>1,26</b>
<b>ОБЕД</b>							
137	Икра из кабачков	60	0,72	2,84	14,64	60,20	5,760
38	Свекольник на мкб	200	1,60	4,01	21,30	125,60	7,010
73	Каша гречневая	130	7,44	5,27	33,45	211,00	
62	Котлета куриная	70	13,08	3,21	27,08	155,20	0,070
106	Соус белый основной	30	0,18	1,05	4,09	25,61	0,080
121	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,17		26,56	125,30	24,400
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>26,49</b>	<b>16,98</b>	<b>143,82</b>	<b>789,91</b>	<b>37,320</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
79	Капуста тушеная с томатом	150	2,73	2,84	9,99	82,50	23,310
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
110	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	10,21	41,00	2,500
100	Калачик на сметане	60	2,24	9,52	29,80	240,00	0,180
130	Апельсин	100	0,90	0,52	8,10	43,00	40,000
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>7,90</b>	<b>13,14</b>	<b>68,50</b>	<b>465,60</b>	<b>65,990</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>54,51</b>	<b>59,07</b>	<b>260,75</b>	<b>1765,71</b>	<b>106,23</b>

## 9 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые в-ва, г			Энерг	С
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
17	Каша кукурузная молочная	200	5,43	4,06	35,25	200,80	
112	Какао с молоком	200	3,80	3,50	15,90	110,00	1,500
2	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>11,68</b>	<b>15,11</b>	<b>65,77</b>	<b>446,80</b>	<b>1,500</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
125	Сок	100	0,50		10,10	42,67	2,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,67</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
5	Салат "винегрет"	60	0,81	3,70	5,08	56,90	6,300
54\2	Суп рыбный с сайрой	200	9,34	4,04	8,11	117,00	7,200
76	Макаронные изделия с маслом	130	4,80	3,90	22,90	146,00	
72\1	Гуляш мясной	100	12,89	10,20	3,27	156,40	1,150
115	Компот из кураги	200	0,68		20,57	86,00	0,300
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>31,82</b>	<b>22,44</b>	<b>76,63</b>	<b>649,30</b>	<b>14,950</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
87	Сырники с морковью и сгущенным молоком	150	5,71	14,41	32,26	302,40	0,940
ГП	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,25	10,40	59,10	
127	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,700
97	Вафли	40	1,60	12,20	45,00	216,00	
130	Яблоко	100	0,40	0,40	11,40	52,00	10,000
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>15,61</b>	<b>33,66</b>	<b>108,46</b>	<b>749,50</b>	<b>13,640</b>
<b>ВСЕГО за 1 день</b>			<b>61,51</b>	<b>71,21</b>	<b>260,96</b>	<b>1888,27</b>	<b>32,09</b>