

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с зеленым горошком (185 г)	185	11,94	13,11	5,89	189,4	1	54-2о-2020
	Чай с сахаром_1	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	Батон йодированный (40 г)	40	3,2	0,4	19,6	95		Пром.
	Яблоко (120 г)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.
	Зефир (35 г)	35	0,3		27,9	113,2		Пром.
Итого за Завтрак			16,13	14,05	71,61	477,7	13	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,51	6,09	6,24	85,7	35	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями (200 г)_2	200	4,8	2,17	15,53	100,9	5	54-24с-2020
	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5		54-6г-2020
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	1,18	54-25м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	0,02	54-1хн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			27,51	18,98	108,61	714,7	41,2	
Полдник	Сыр твердых сортов в нарезке (10 г)_1	10	2,3	3		35,8	0,07	54-1з-2020
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	38	Пром.
	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	6	Пром.
	Галеты (20 г)	20	1,9	2	13,1	78,6		Пром.
Итого за Полдник			7,2	5,4	45,8	260,8	44,07	
Итого за день			50,84	38,43	226,02	1453,2	98,27	

МОУ "Основная ш

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,67	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями) (10 г)	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з-2020
	Макароны отварные (160 г)	160	5,67	5,25	34,99	209,9		54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,97	54-13р-2020
	Чай с лимоном и сахаром (200 г)_1	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Завтрак			20,87	16,55	67,09	500,1	4,8	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (60 г)	60	0,6	3,1	1,8	37,5	11,46	54-5з-2020
	Суп гороховый (250 г)_1	250	8,4	5,7	20,3	166,4	5,96	54-8с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	10,2	54-11г-2020
	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	1,27	54-2м-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			32,4	29,9	87,1	747,5	108,89	

Полдник								Пром.
	Напиток тыквенный	200	0,4		20,6	84	1,6	Пром.
	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266		
Итого за Полдник			8,1	2,4	74	350	1,6	
Итого за день			61,37	48,85	228,19	1597,6	115,29	

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из моркови и яблок (70 г)	70	0,6	7,1	5	86,7	4,24	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,54	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-23гн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Итого за Завтрак			15,2	20,4	68,5	518,8	5,3
Обед	Винегрет с растительным маслом (80 г)	80	0,9	7,2	5,3	89,5	3,01	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной (250 г)	250	5,8	7	7,1	115,3	13,46	54-1с-2020
	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	12,16	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	1,19	54-6м-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (40 г)	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Пастила (25 г)	25	0,1		20	80,5		Пром.
Итого за Обед			28	33,3	99,6	810,4	30,14	
Полдник	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6	1,6	Пром.
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4		Пром.
	Итого за Полдник			8,8	17,6	44,8	6,6	
Итого за день			52	71,3	212,9	1701,7	42,04	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

МОУ "Основная ш

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,12	54-2т-2020
	Какао с молоком (200 г)	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	38	Пром.
	Молоко гущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Завтрак			24,9	14,9	72	521,7	41	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,51	6,09	6,24	85,7	35	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	6,42	54-10с-2020
	Плов с курицей (220 г)	220	30	8,9	36,5	346,1	2,6	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	1,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Обед			41,21	21,59	90,04	718,9	45,62	
Полдник	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	1,4	Пром.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7		Пром.
	Апельсин (150 г)	150	1,4	0,3	12,2	56,7	90	Пром.

Итого за Полдник	9,5	8,2	42,5	281,6	91,4	
Итого за день	75,61	44,69	204,54	1522,2	178,02	

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из свеклы отварной (60 г)	60	0,8	2,7	4,6	45,7	2,28	54-13з-2020
	Макаронные отварные (150 г)	150	5,3	4,9	32,8	196,8		54-1г-2020
	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-23м-2020
	Чай с лимоном и сахаром (200 г)_1	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
	Батон йодированный (40 г)	40	3,2	0,4	19,6	95		Пром.
Итого за Завтрак			26,7	12	75,6	517,2	4	
Обед	Салат из моркови и чернослива (100 г)	100	1,6	0,3	21,5	94,6	4,5	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой (треска) (250 г)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	10,87	54-21с-2020
	Голубцы ленивые (240 г)	240	20,3	18,4	15,4	307,9	26,5	54-3м-2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9		54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	Батон йодированный (40 г)	40	3,2	0,4	19,6	95		Пром.
Итого за Обед			38	22,7	104,9	775,3	41,87	
Полдник	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382		Пром.
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6	Пром.
Итого за Полдник			13,8	19	64,4	483,8	0,6	
Итого за день			78,5	53,7	244,9	1776,3	46,47	

МОУ "Основная ш

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное (порциями) (10 г)	10	0,1	7,3	0,1	66,1		53-19з-2020
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,73	54-17к-2020
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6		54-6с-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-23гн-2020
	Батон йодированный (40 г)	40	3,2	0,4	19,6	95		Пром.
	Яблоко (120 г)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	12	Пром.
Итого за Завтрак			18,2	19,9	58,9	486,9	13,25	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (100 г)	100	0,97	5,15	3,08	62,5	20	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями (250 г)_2	250	6,5	3,5	23,1	149,5	8,61	54-7с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	10,2	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	2,73	54-11р-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (40 г)	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	Мармелад фруктово-ягодный формовой (20 г)	20	0,3	1,8	12,8	69,1		Пром.
	Батон йодированный (40 г)	40	3,2	0,4	19,6	95		Пром.
Итого за Обед			31,57	24,15	116,08	807,9	41,86	

Полдник								
	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	2,6	Пром.
	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4		Пром.
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
Итого за Полдник			9,2	16,2	46,8	369,5	7,6	
Итого за день			58,97	60,25	221,78	1664,3	62,71	

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	54-3з-2020
	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,37	54-4о-2020
	Чай с сахаром_1	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Апельсин (160 г)	160	1,4	0,3	13	60,5	96	Пром.
Итого за Завтрак			23,69	26,04	39,42	487,1	111,37	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	23,11	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский (250 г)	250	5,9	7,2	17	156,9	6,93	54-3с-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8		54-12г-2020
	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	3,24	54-21м-2020
	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0,34	54-2соус-2020
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	3,12	54-34хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Обед			48,2	24,8	99,1	811,3	36,74	
Полдник	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6		54-4в-2020
	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6	Пром.
	Итого за Полдник			11,2	23,1	57,3	482	2,6
Итого за день			83,09	73,94	195,82	1780,4	150,71	

МОУ "Основная ш

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное (порциями) (20 г)	20	0,2	14,5	0,3	132,2		53-19з-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,61	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,52	54-23гн-2020
	Батон йодированный (40 г)	40	3,2	0,4	19,6	95		Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	36	Пром.
Итого за Завтрак			13,4	23,4	67,3	532,7	39,13	
Обед	Винегрет с растительным маслом (100 г)	100	1,2	8,9	6,7	111,9	3,76	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной (250 г)	250	5,8	7	7,1	115,3	13,46	54-1с-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	10,91	54-10г-2020
	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,29	54-13р-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,32	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (40 г)	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Обед			30,2	24,5	94,1	718,6	28,74	
Полдник	Яйцо вареное (60 г)	60	7,16	6,07	0,38	84,8		54-6о-2020
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	19,2	54-23хн-2020
	Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1		54-9в-2020

Итого за Полдник	10,76	7,37	35,28	250,5	19,2	
Итого за день	54,36	55,27	196,68	1501,8	87,07	

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,29	54-1т-2020
	Чай с молоком и сахаром (200 г)_1	200	1,5	1,1	8,6	50,2	0,28	54-4гн-202
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,2	Пром.
	Итого за Завтрак			35,4	14,2	65,8	532,6	10,77
Обед	Салат из свеклы отварной (75 г)	75	1	3,36	5,71	57,1	3	54-13з-2020
	Суп гороховый (250 г)_2	250	8,2	3,5	18,7	138,7	5,01	54-25с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,43	54-21м-2020
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	24	54-7жн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Итого за Обед			35,1	27,16	102,61	794,6	32,44
Полдник	Банан (170 г)	170	2,6	0,9	35,7	160,7	17	Пром.
	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	1,4	Пром.
	Итого за Полдник		9,4	5,9	46,7	276,9	18,4	
Итого за день			79,9	47,26	215,11	1604,1	61,61	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

МОУ "Основная ш

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Икра морковная (100 г)	100	2,1	7,1	10,1	113,2	5,39	54-12з-2020
	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,05	54-3г-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	4	Пром.
	Итого за Завтрак			14,5	15,3	77,5	506,4	9,44
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (60 г)	60	0,6	3,1	1,8	37,5	11,46	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой (треска) (200 г)	200	8,44	2,48	14,61	114,5	8	54-21с-2020
	Капуста тушеная с мясом (240 г)	240	26,4	26,4	16	407,3	34,67	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,6	8	Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Итого за Обед			40,84	32,68	84,41	794,8	62,13
Полдник	Омлет с зеленым горошком (120 г)	120	7,75	8,51	3,83	122,9	1	54-2о-2020
	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6	Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Итого за Полдник			15,95	13,81	26,93	295,9	1,6
Итого за день			71,29	61,79	188,84	1597,1	73,17	

МОУ "Основная ш

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из моркови и яблок (80 г)	80	0,73	8,14	5,72	99	4	54-11з-2020
	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	12,16	54-9г-2020
	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,56	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром (200 г)_1	200	0,2	0,1	6,6	27,9	1,16	54-3гн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Завтрак			23,43	19,94	52,62	483,2	17,88	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	6	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250 г)	250	5,9	7,1	12,7	138	8,46	54-2с-2020
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8		54-7г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	9,7	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	80	54-13хн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за Обед			30,6	23,1	104,9	749,5	104,16	
Полдник	Ватрушка творожная (50 г)	50	8,2	10,3	15	185,7	0,07	54-1в-2020
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	22	Пром.
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	Пром.
Итого за Полдник			9,2	10,8	48,9	329,8	27,07	
Итого за день			63,23	53,84	206,42	1562,5	149,11	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

МОУ "Основная ш

Примерное меню

Рацион: 1 вариант 2022-2023

День: суббота

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1 - 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное (порциями) (15 г)	15	0,1	10,9	0,2	99,1		53-19з-2020
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,5	54-20к-2020
	Какао с молоком (200 г)	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,68	54-21гн-2020
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	38	Пром.
Итого за Завтрак			15,1	20,7	61,6	493	39,18	
Обед	Винегрет с растительным маслом (60 г)	60	0,71	5,38	4,01	67,1	1	54-16з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями (250 г)_1	250	6	2,7	19,4	126,1	6,61	54-24с-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	10,91	54-10г-2020
	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,11	54-6м-2020
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	1,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	Батон йодированный (30 г)	30	2,4	0,3	14,7	71,2		Пром.
Итого за Обед			32,21	30,08	101,21	804,1	20,23	
Полдник	Коржик молочный (100 г)	100	6,7	9,9	52,4	325,1	0,05	54-2в-2020

Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	1,4	Пром.
Итого за Полдник		12,5	14,9	60,4	425,3	1,45	
Итого за день		59,81	65,68	223,21	1722,4	60,86	