УТВЕРЖДАЮ Директор МОБУ «Черкасская СОШ» И.Н.Лисаченко

Меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся с ОВЗ 2024-2025 учебный год весенне-летний период весенне-летний период на 2024-2025 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся ОВЗ

прием пищи		вес блюда				Энергетическая
	Наименование блюда		Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
Неделя 1						
День 1						
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5.63	8.8	72.4	314.28
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2
	масло сливочное порционное	10	0	8.2	0.1	75
	сок натуральный фруктовый	200	0.5	0.3	24.5	102.3
итого за завтра	(	670	17.86	22.59	131.78	807.78
День 2						
Завтрак	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.7	5.5	51
	Плов из говядины	180	13.80	13.3	34.7	313.3
	сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
итого за завтра		570	20.9	17.86	91.53	666.08
День 3						
	Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.6
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
итого за завтра		630	25.61	23.09	85.98	656.78
День 4						
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
	тефтели из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	Кисель п/я	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
итого за завтра	1	770	27.1	24.68	115.48	794.78
День 5						
завтрак	с-т из моркови и яблок	60	0.57	4.3	15.2	64.4
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	318
	компот из сухофруктов	200	10	0.6	35.2	110
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	кондитерское изделие	30	2.01	2.175	22.41	117.45
итого за завтра		550	37.07	24.58	93.25	718.2

День 6	Неделя 2						
Каппа молоч_Дружба   200   5   5.8   24.1   168.9							
Ногург 2,5%   200   8,2   3   11,8   114   114   11,45   11,45	День 6	Harris Ga	200	  -	F 0	24.1	100.0
Копулитерское изделие   30   2.01   2.175   22.41   17.45						<u> </u>	
Клеб ржаной   40   2.6   0.48   13.4   68.3		71					
Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2		-					
17.96   13.73   51.35   526.3   2.92   2.95   2.			+				
День 7   Салат из белокочанной капусты   75   1.4   0.1   3.5   20.2							
Завтрак         салат из белокочанной капусты рис отварной         150         3.6         4.82         36.44         203.5           Гуляш из говядины         80         13.60         4.82         36.44         203.5           Най с сакаром и лимоном         200         4.51         1.14         7.71         57.33           Хлеб ржаной         40         2.6         0.48         13.4         68.3           Итого за завтран         Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           Фрукты         100         0.4         0.28         9.08         41.38           День 8         695         29.91         20.43         97.24         693.51           День 8         60         0.85         3.65         8.36         56.34           Пречка отварная         150         8.2         6.3         35.9         233.7           Сок татуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         40         2.6         0.5         13.4         68.3           Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           Сыр (порциями)	-		490	17.90	13.73	31.33	520.5
рис отварной 150 3.6 4.82 36.44 203.5  Гуляш из говядины 80 13.60 13.21 3.11 185.6  Чай с сахаром и лимоном 200 4.51 1.14 7.71 57.33  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  итого за завтран Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  фрукты 695 29.91 20.43 97.24 693.51  День 8			7-	1 4	0.1	2.5	20.2
Руляш из говядины   80   13.60   13.21   3.11   185.6     Чай с сахаром и лимоном   200   4.51   1.14   7.71   57.33     Хлеб ржаной   40   2.6   0.48   13.4   68.3     Итого за завтрат   Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2     фрукты   100   0.4   0.28   9.08   41.38     Бера	завтрак	<u> </u>					
Чай с сахаром и лимоном         200         4.51         1.14         7.71         57.33           итого за завтран         Хлеб ржаной         40         2.6         0.48         13.4         68.3           итого за завтран         Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           фрукты         100         0.4         0.28         9.08         41.38           День 8         695         29.91         20.43         97.24         693.51           День 8         60         0.85         3.65         8.36         56.34           Гречка отварная         150         8.2         6.3         35.9         233.7           соус томатный         100         2.6         4.8         8.4         88           Тефтеля из товядины         80         11.6         11.7         6.5         177.5           сок натуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         40         2.6         0.5         13.4         68.3           Ару (прициям)         10         2.32         2.95         0         35.8           День 9         сосиска отварная		<u> </u>					
Хлеб ржаной   40   2.6   0.48   13.4   68.3     Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2		<u> </u>	<u> </u>			_	
итого за завтран         Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           фуркты         100         0.4         0.28         9.08         41.38           День 8         695         29.91         20.43         97.24         693.51           День 8         60         0.85         3.65         8.36         56.34           Гречка отварная         150         8.2         6.3         35.9         233.7           соус томатный         100         2.6         4.8         8.4         88           Тефтеля из говядины         80         11.6         11.7         6.5         177.5           сок натуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           Сыр (порциями)         10         2.32         2.95         0         35.8           Интого за завтраж         55         8.69         22.84         1.8         247.15           День 9         сосиска отварная         55         8.69         22.84         1.8         247.15           Хлеб ржаной         40         3			<u> </u>			+	
фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  695 29.91 20.43 97.24 693.51  День 8  Салат из свеклы 60 0.85 3.65 8.36 56.34  Гречка отварная 150 8.2 6.3 35.9 233.7  соус томатный 100 2.6 4.8 8.4 88  Тефтеля из говядины 80 11.6 11.7 6.5 177.5  сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 40 2.6 0.5 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  Сыр (порциями) 10 2.32 2.95 0 35.8  Итого за завтраж  День 9 сосиска отварная 55 8.69 22.84 1.8 247.15  горошница 150 14.5 1.3 33.8 204.8  сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2  Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2  Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6  Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  День 10 10 0.06 35.2 110  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  День итого за завтрак 50 3.8 0.4 24.6 117.2  День итого за завтрак 50 3.8 0.4 24.6 117.2  День итого за завтрак 50 3.8 0.4 24.6 117.2  День итого за завтрак 50 3.8 0.4 24.6 117.2  День итого за завтраной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2		-				+	
День 8  Салат из свеклы 60 0.85 3.65 8.36 56.34  Гречка отварная 150 8.2 6.3 35.9 233.7  соус томатный 100 2.6 4.8 8.4 88  Тефтеля из товядины 80 11.6 11.7 6.5 177.5  сок натуральный фруктовый 50 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  Сыр (порциями) 10 2.32 2.95 0 35.8  Итого за завтрак  День 9 сосиска отварная 55 8.69 22.84 1.8 247.15  горошница 150 14.5 1.3 33.8 204.8  сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2  Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6  Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  фрукты 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38	итого за завтра	+				-	
День 8         Салат из свеклы         60         0.85         3.65         8.36         56.34           Гречка отварная         150         8.2         6.3         35.9         233.7           соус томатный         100         2.6         4.8         8.4         88           Тефтеля из говядины         80         11.6         11.7         6.5         177.5           сок натуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         40         2.6         0.5         13.4         68.3           Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           Сыр (порциями)         10         2.32         2.95         0         35.8           итого за завтрак         8         777.9         10         10         2.32         2.95         0         35.8           День 9         сосиска отварная         55         8.69         22.84         1.8         247.15           День 9         сосиска отварный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         30         2         0.4         10         51.2		фрукты					
Салат из свеклы   60   0.85   3.65   8.36   56.34     Гречка отварная   150   8.2   6.3   35.9   233.7     соус томатный   100   2.6   4.8   8.4   88     Тефтеля из говядины   80   11.6   11.7   6.5   177.5     сок натуральный фруктовый   150   0.5   0.3   24.5   102.3     Хлеб ржаной   40   2.6   0.5   13.4   68.3     Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2     Сыр (порциями)   10   2.32   2.95   0   35.8     итого за завтран     День 9   сосиска отварная   55   8.69   22.84   1.8   247.15     сок натуральный фруктовый   150   14.5   1.3   33.8   204.8     сок натуральный фруктовый   150   0.5   0.3   24.5   102.3     Хлеб ржаной   30   2   0.4   10   51.2     Хлеб пшеничный   40   3   0.3   19.7   93.8     фрукты   100   0.4   0.28   9.08   41.38     День 10   Гуляш из говядины   80   13.6   13.2   3.1   185.6     День 10   Камаронные изделия отварные   150   3.52   5.09   34.3   197.1     Завтрак   компот из сухофрукт.   200   10   0.06   35.2   110     Хлеб ржаной   40   2.6   0.48   13.4   68.3     Хлеб пшеничный   40   3.8   0.4   24.6   117.2     фрукты   100   0.4   0.28   9.08   41.38     Компот из сухофрукт.   200   10   0.06   35.2   110     Хлеб ржаной   40   2.6   0.48   13.4   68.3     Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2     фрукты   100   0.4   0.28   9.08   41.38			695	29.91	20.43	97.24	693.51
Гречка отварная 150 8.2 6.3 35.9 233.7 соус томатный 100 2.6 4.8 8.4 88   Тефтеля из говядины 80 11.6 11.7 6.5 177.5   сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3   Хлеб ржаной 40 2.6 0.5 13.4 68.3   Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2   Сыр (порциями) 10 2.32 2.95 0 35.8	День 8						
Соус томатный 100 2.6 4.8 8.4 88  Тефтеля из говядины 80 11.6 11.7 6.5 177.5  сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 40 2.6 0.5 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  Сыр (порциями) 10 2.32 2.95 0 35.8  640 32.47 30.6 121.66 777.9  ИТОГО ЗА ЗАВТРАК  День 9 сосиска отварная 55 8.69 22.84 1.8 247.15  горошница 150 14.5 1.3 33.8 204.8  сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2  Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6  Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		Салат из свеклы	60	0.85	3.65	8.36	56.34
Тефтеля из говядины         80         11.6         11.7         6.5         177.5           сок натуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         40         2.6         0.5         13.4         68.3           Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           Сыр (порциями)         10         2.32         2.95         0         35.8           Итого за завтраж         640         32.47         30.6         121.66         777.9           Итого за завтраж         55         8.69         22.84         1.8         247.15           Порошница         150         14.5         1.3         33.8         204.8           Сок натуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         30         2         0.4         10         51.2           Хлеб пшеничный         40         3         0.3         19.7         93.8           фрукты         100         0.4         0.28         9.08         41.38           День 10         Гуляш из говядины         80         13.6<		Гречка отварная	150	8.2	6.3	35.9	233.7
сок натуральный фруктовый       150       0.5       0.3       24.5       102.3         Хлеб ржаной       40       2.6       0.5       13.4       68.3         Хлеб пшеничный       50       3.8       0.4       24.6       117.2         Сыр (порциями)       10       2.32       2.95       0       35.8         (норциями)       10       14.5       1.3       33.8       24.5       10.2         (норциями)       150       14.5       1.3       33.8       204.8       102.3         (норциями)       30       2       0.4       10       51.2       102.3		соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
Хлеб ржаной   40   2.6   0.5   13.4   68.3     Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2     Сыр (порциями)   10   2.32   2.95   0   35.8     640   32.47   30.6   121.66   777.9     ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		Тефтеля из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
Хлеб пшеничный   50   3.8   0.4   24.6   117.2		сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
Сыр (порциями) 10 2.32 2.95 0 35.8  640 32.47 30.6 121.66 777.9  итого за завтрак День 9 сосиска отварная 55 8.69 22.84 1.8 247.15  горошница 150 14.5 1.3 33.8 204.8  сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2  Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  итого за завтрак 525 29.09 25.42 98.88 740.63  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6  Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110  Хлеб пшеничный 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Макаронные изделия отварные   150   13.6   13.2   3.1   185.6   13.6   13.4   13.4   13.6   13.4   13.4   13.6   13.4   13.4   13.6   13.4   13.4   13.6   13.4   13.4   13.6   13.6   13.4   13.4   13.6   13.6   13.6   13.6   13.4   13.6		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
День 9         сосиска отварная         55         8.69         22.84         1.8         247.15           Горошница         150         14.5         1.3         33.8         204.8           сок натуральный фруктовый         150         0.5         0.3         24.5         102.3           Хлеб ржаной         30         2         0.4         10         51.2           Хлеб пшеничный         40         3         0.3         19.7         93.8           фрукты         100         0.4         0.28         9.08         41.38           Иснь 10         Гуляш из говядины         80         13.6         13.2         3.1         185.6           Макаронные изделия отварные         150         3.52         5.09         34.3         197.1           Завтрак         компот из сухофрукт.         200         10         0.06         35.2         110           Хлеб ржаной         40         2.6         0.48         13.4         68.3           Хлеб пшеничный         50         3.8         0.4         24.6         117.2           фрукты         100         0.4         0.28         9.08         41.38		Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
День 9 сосиска отварная 55 8.69 22.84 1.8 247.15 горошница 150 14.5 1.3 33.8 204.8 сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3 Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2 Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38 итого за завтрак 525 29.09 25.42 98.88 740.63 День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6 Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1 Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110 Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3 Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38			640	32.47	30.6	121.66	777.9
горошница 150 14.5 1.3 33.8 204.8 сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3 Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2 Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38 итого за завтрак 525 29.09 25.42 98.88 740.63  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6 Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1 Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110 Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3 Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38	итого за завтра	et .					
Сок натуральный фруктовый 150 0.5 0.3 24.5 102.3  Хлеб ржаной 30 2 0.4 10 51.2  Хлеб пшеничный 40 3 0.3 19.7 93.8  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  итого за завтрак 525 29.09 25.42 98.88 740.63  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6  Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38	День 9	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15
Хлеб ржаной   30   2   0.4   10   51.2		горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
Хлеб пшеничный   40   3   0.3   19.7   93.8		сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38  итого за завтрак 525 29.09 25.42 98.88 740.63  День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6  Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110  Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3  Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2  фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
День 10       Гуляш из говядины       80       13.6       13.2       3.1       185.6         Макаронные изделия отварные 150       3.52       5.09       34.3       197.1         Завтрак         компот из сухофрукт.       200       10       0.06       35.2       110         Хлеб ржаной       40       2.6       0.48       13.4       68.3         Хлеб пшеничный       50       3.8       0.4       24.6       117.2         фрукты       100       0.4       0.28       9.08       41.38		Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
День 10 Гуляш из говядины 80 13.6 13.2 3.1 185.6 Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1 3автрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110 Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3 Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110 Xлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3 Xлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		итого за завтрак	525	29.09	25.42	98.88	740.63
Макаронные изделия отварные 150 3.52 5.09 34.3 197.1  Завтрак компот из сухофрукт. 200 10 0.06 35.2 110 Xлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3 Xлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38							
Завтрак     компот из сухофрукт.     200     10     0.06     35.2     110       Хлеб ржаной     40     2.6     0.48     13.4     68.3       Хлеб пшеничный     50     3.8     0.4     24.6     117.2       фрукты     100     0.4     0.28     9.08     41.38	День 10	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.6
Хлеб ржаной 40 2.6 0.48 13.4 68.3 Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
Хлеб пшеничный 50 3.8 0.4 24.6 117.2 фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38	Завтрак	компот из сухофрукт.	200	10	0.06	35.2	110
фрукты 100 0.4 0.28 9.08 41.38		Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
117		Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
		фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
		Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
итого за завтрак 630 36.24 22.4 119.68 755.38				-	+	119.68	755.38
Среднее значение за период 5525 248.1 205.35 934.19 6858		Среднее значение за период	5525	248.1	205.35	934.19	6858
					•		

