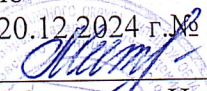


Утверждено  
приказ от 20.12.2024 г. № 269  
Директор   
Митрохина Н.А.

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов  
МБОУ СОШ с.Захаровка 2025 год  
1-й день

| Наименование<br>приема<br>пищи | Наименование<br>блюда                          | Выход       | Цена,<br>рубл. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |                                                |             |                | Белки г          | Жиры г       | Углеводы, г   |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная овсяная                   | 200         | 17,69          | 11,6             | 14,3         | 34,3          | 272,9                            | 54-9к       |
|                                | Чай с сахаром                                  | 200         | 2,88           | 0,2              | 0            | 0,1           | 26,8                             | 54-1гн      |
|                                | Хлеб пшеничный                                 | 50          | 6,25           | 5                | 2            | 26            | 132                              | Пром.       |
|                                | Фрукты свежие апельсины                        | 100         | 26,18          | 0                | 0            | 14            | 52                               | Пром.       |
|                                | <b>Итого завтрак</b>                           | <b>550</b>  | <b>53</b>      | <b>16,8</b>      | <b>16,3</b>  | <b>74,4</b>   | <b>483,7</b>                     |             |
| Обед                           | Салат из отварной свёклы                       | 100         | 7,05           | 3,8              | 2,7          | 6,6           | 46,6                             | 54-13з      |
|                                | Суп гороховый                                  | 200         | 12,45          | 4,24             | 4,02         | 20,8          | 117,8                            | 54-8с       |
|                                | Гуляш                                          | 100         | 36,48          | 10,8             | 13,3         | 4             | 232                              | 54-2м       |
|                                | Рис отварной                                   | 200         | 12,76          | 3,7              | 4,8          | 36,5          | 203,5                            | 54-6г       |
|                                | Компот из сухофруктов с-<br>витаминизированный | 200         | 3,8            | 0,45             | 0            | 17,82         | 72,9                             | 54-1х       |
|                                | Хлеб ржаной                                    | 30          | 2,37           | 2                | 1            | 21            | 77,7                             | Пром        |
|                                | Кондитерское изделие<br>(печенье)              | 15          | 20             | 1,56             | 1,5          | 11,25         | 65,25                            | Пром        |
|                                | <b>Итого обед</b>                              | <b>805</b>  | <b>94,91</b>   | <b>26,98</b>     | <b>27,28</b> | <b>117,67</b> | <b>815,75</b>                    |             |
|                                | <b>Итого за день</b>                           | <b>1355</b> | <b>147,91</b>  | <b>43,78</b>     | <b>43,58</b> | <b>192,07</b> | <b>1299,45</b>                   |             |

## 2- день

| Наименование<br>приема<br>пищи | Наименование<br>блюда            | Выход       | Цена,<br>рубл. | Пищевые<br>вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------|
|                                |                                  |             |                | Белки г             | Жиры г       | Углеводы, г  |                                  |                |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная пшенная     | 200         | 22,88          | 9                   | 13           | 27           | 233,1                            | 54-6к          |
|                                | Оладьи                           | 100         | 24,85          | 3                   | 3            | 22           | 144                              | 448            |
|                                | Чай с сахаром                    | 200         | 2,88           | 0,2                 | 0            | 0,1          | 26,8                             | 54-1гн         |
|                                | Хлеб ржаной                      | 30          | 2,37           | 2                   | 1            | 21           | 77,7                             | Пром.          |
|                                | <b>Итого завтрак</b>             | <b>530</b>  | <b>52,98</b>   | <b>14,63</b>        | <b>16,96</b> | <b>69,9</b>  | <b>481,6</b>                     |                |
| Обед                           | Салат из белокочанной<br>капусты | 100         | 9,36           | 3,6                 | 4,1          | 10           | 142                              | 54-8з          |
|                                | Суп картофельный с крупой        | 200         | 10,7           | 1,7                 | 4,04         | 10,8         | 95,5                             | 54-11с         |
|                                | Тефтеля                          | 100         | 25,21          | 15                  | 13           | 8            | 221,8                            | 54-16м         |
|                                | Картофельное пюре                | 180         | 19,82          | 3,2                 | 5,2          | 19,8         | 139,4                            | 54-11г         |
|                                | Кисель                           | 180         | 4,4            | 1                   | 0            | 39           | 72                               | 868            |
|                                | Хлеб ржаной                      | 40          | 3,16           | 3                   | 1            | 28           | 103,6                            | Пром.          |
|                                | Фрукты свежие яблоки             | 100         | 26             | 0                   | 0            | 14           | 52                               | Пром.          |
|                                | <b>Итого обед</b>                | <b>900</b>  | <b>98,65</b>   | <b>27</b>           | <b>27,3</b>  | <b>129,6</b> | <b>826,3</b>                     |                |
|                                | <b>Итого за день</b>             | <b>1430</b> | <b>151,63</b>  | <b>41,63</b>        | <b>44,26</b> | <b>199,5</b> | <b>1307,9</b>                    |                |

## 3-день

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                 | Выход | Цена, рубл. | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|-------|-------------|------------------|--------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                    |       |             | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                  | Каша манная молочная               | 200   | 21,85       | 10,8             | 15,8   | 30,1        | 284,5                         | 54-25.1к    |
|                          | Чай с сахаром С-витаминизированный | 200   | 2,88        | 0,2              | 0      | 0,1         | 26,8                          | 54-1хн      |
|                          | Хлеб ржаной                        | 40    | 3,16        | 3                | 1      | 28          | 103,6                         | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие (бананы)             | 100   | 25,11       | 3,1              | 0      | 14          | 85                            | Пром.       |
|                          | Итого завтрак                      | 540   | 53          | 17,1             | 16,76  | 72,2        | 499,9                         |             |
| Обед                     | Винегрет овощной                   | 100   | 7,76        | 1                | 7      | 7           | 111,8                         | 54-16з      |
|                          | Щи из свежей капусты               | 200   | 11,9        | 1,34             | 3,14   | 5,86        | 57                            | 54-1с       |
|                          | Плов из мяса птицы                 | 250   | 50,78       | 19,12            | 11,12  | 41,5        | 393,25                        | 54-12м      |
|                          | Компот из сухофруктов              | 180   | 3,8         | 0,45             | 0      | 17,82       | 72,9                          | 54-1х       |
|                          | Хлеб пшеничный                     | 40    | 8,75        | 1,16             | 2      | 16,4        | 84,8                          | Пром.       |
|                          | Хлеб ржаной                        | 30    | 3,16        | 2                | 1      | 21          | 77,7                          | Пром.       |
|                          | Кондитерское изделие (конфета)     | 15    | 15          | 0,6              | 5,13   | 8,6         | 83,25                         | Пром.       |
|                          | Итого обед                         | 815   | 101,15      | 26,1             | 29,35  | 117,88      | 880,7                         |             |
|                          | Итого за день                      | 1355  | 154,15      | 43,2             | 46,11  | 190,08      | 1380,6                        |             |

**4-й день**

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                        | Выход       | Цена, рубл.   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                           |             |               | Белки г          | Жиры г       | Углеводы, г   |                               |             |
| Завтрак                  | Каша рисовая молочная                     | 200         | 21,45         | 12,3             | 12,4         | 28,3          | 242,5                         | 54-25.1к    |
|                          | Чай с сахаром С-витаминизированный        | 200         | 2,88          | 0,2              | 0            | 0,1           | 26,8                          | 54-1гн      |
|                          | Бутерброд с сыром                         | 115         | 24,8          | 6                | 7            | 41            | 266                           | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие яблоки                      | 100         | 22            | 0                | 0            | 14            | 52                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                      | <b>615</b>  | <b>71,13</b>  | <b>18,5</b>      | <b>19,4</b>  | <b>83,4</b>   | <b>587,3</b>                  |             |
| Обед                     | Салат из отварной свёклы                  | 100         | 7,05          | 0,8              | 2,7          | 6,6           | 45,6                          | 54-13з      |
|                          | Суп картофельный с крупой                 | 200         | 11,35         | 2,52             | 2            | 18,12         | 112                           | 54-7с       |
|                          | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 100         | 28,61         | 11,7             | 10,4         | 9,2           | 197                           | 54-11р      |
|                          | Каша гречневая                            | 180         | 12,49         | 7,3              | 8,3          | 46            | 253,7                         | 54-4г       |
|                          | Чай с сахаром                             | 180         | 2,88          | 0,2              | 0            | 1             | 24,12                         | 54-1гн      |
|                          | Хлеб ржаной                               | 40          | 3,16          | 3                | 1            | 28            | 103,6                         | Пром.       |
|                          | Кондитерское изделие (печенье)            | 17          | 15            | 1,56             | 3,5          | 11,25         | 85,25                         | Пром.       |
|                          | <b>Итого обед</b>                         | <b>817</b>  | <b>80,54</b>  | <b>27,08</b>     | <b>27,86</b> | <b>120,17</b> | <b>821,27</b>                 |             |
|                          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1432</b> | <b>151,67</b> | <b>45,58</b>     | <b>47,26</b> | <b>203,57</b> | <b>1408,57</b>                |             |

**5-й день**

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                       | Выход       | Цена, рубл.   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                          |             |               | Белки г          | Жиры г      | Углеводы, г   |                               |             |
| Завтрак                  | Каша вязкая молочная овсяная             | 200         | 17,69         | 11,6             | 14,3        | 34,3          | 272,9                         | 54-9к       |
|                          | Кисель                                   | 200         | 4,44          | 1                | 0           | 8             | 64                            | 868         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 50          | 6,25          | 5                | 2           | 26            | 132                           | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие (апельсины)                | 100         | 26            | 0                | 0           | 14            | 52                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>550</b>  | <b>54,38</b>  | <b>17,6</b>      | <b>16,3</b> | <b>82,3</b>   | <b>520,9</b>                  |             |
| Обед                     | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 9,36          | 2,6              | 4,1         | 10            | 142                           | 54-8з       |
|                          | Рассольник ленинградский                 | 200         | 10,5          | 0,9              | 5,4         | 23,32         | 106,6                         | 54-3с       |
|                          | Котлета                                  | 100         | 39,49         | 15,2             | 8,2         | 17,4          | 168,5                         | 54-5м       |
|                          | Макароны отварные                        | 180         | 9,56          | 5,4              | 4,9         | 34,8          | 197,8                         | 54-1г       |
|                          | Чай с сахаром С-витаминизированный       | 180         | 2,88          | 0,2              | 0           | 1             | 24,12                         | 54-1гн      |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30          | 3,75          | 1                | 2           | 16,4          | 84,8                          | Пром.       |
|                          | Кондитерское изделие (зефир)             | 28          | 23            | 2,2              | 3,1         | 23,1          | 98                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого обед</b>                        | <b>818</b>  | <b>98,54</b>  | <b>27,5</b>      | <b>27,7</b> | <b>126,02</b> | <b>821,82</b>                 |             |
|                          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1368</b> | <b>152,92</b> | <b>45,1</b>      | <b>44</b>   | <b>208,32</b> | <b>1342,72</b>                |             |

## 6-й день

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                     | Выход       | Цена, рубл.   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                        |             |               | Белки г          | Жиры г       | Углеводы, г   |                               |             |
| Завтрак                  | Каша вязкая молочная пшенная           | 200         | 22,88         | 9                | 13           | 27            | 233,1                         | 54-6к       |
|                          | Чай с сахаром С-витаминизированный     | 200         | 2,88          | 0,2              | 0            | 0,1           | 26,8                          | 54-1хн      |
|                          | Хлеб пшеничный                         | 50          | 6,25          | 4                | 3            | 26            | 132                           | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие бананы                   | 100         | 22            | 3,1              | 0            | 15            | 86                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                   | <b>550</b>  | <b>54,01</b>  | <b>16,3</b>      | <b>16</b>    | <b>68,2</b>   | <b>477,9</b>                  |             |
| Обед                     | Винегрет овощной                       | 100         | 7,76          | 1                | 7            | 7             | 111,8                         | 54-16з      |
|                          | Щи из свежей капусты                   | 200         | 11,9          | 1,34             | 3,14         | 5,86          | 57                            | 54-1с       |
|                          | Тефтеля                                | 100         | 25,21         | 15               | 13           | 8             | 221,8                         | 54-16м      |
|                          | Рис отварной                           | 180         | 12,76         | 6,7              | 1,8          | 26,5          | 203,5                         | 54-6г       |
|                          | Кисель                                 | 180         | 4,4           | 1                | 0            | 45            | 112                           | 868         |
|                          | Хлеб ржаной                            | 30          | 2,37          | 2                | 1            | 21            | 77,7                          | Пром.       |
|                          | Кондитерское изделие (конфета "Ух-Ты") | 15          | 26            | 0,6              | 5,13         | 8,6           | 83,25                         | Пром.       |
|                          | <b>Итого обед</b>                      | <b>805</b>  | <b>90,4</b>   | <b>27,57</b>     | <b>31,03</b> | <b>121,66</b> | <b>867,05</b>                 |             |
|                          | <b>Итого за день</b>                   | <b>1355</b> | <b>144,41</b> | <b>43,87</b>     | <b>47,03</b> | <b>189,86</b> | <b>1344,95</b>                |             |

## 7-й день

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                         | Выход       | Цена, рубл.   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                            |             |               | Белки г          | Жиры г       | Углеводы, г   |                               |             |
| Завтрак                  | Каша рисовая молочная                      | 200         | 21,45         | 12,3             | 12,4         | 17,7          | 200,5                         | 54-25.1к    |
|                          | Сыр в нарезке                              | 15          | 12,75         | 2                | 3            | 0             | 53,8                          | 54-1з       |
|                          | Кисель                                     | 200         | 4,4           | 1                | 0            | 21            | 124                           | Пром.       |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 100         | 12,5          | 4                | 4            | 37            | 109                           | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие яблоки                       | 100         | 22            | 0                | 0            | 8             | 52                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                       | <b>615</b>  | <b>73,1</b>   | <b>19,3</b>      | <b>19,4</b>  | <b>83,7</b>   | <b>539,3</b>                  |             |
| Обед                     | Салат из отварной свёклы                   | 100         | 7,05          | 1,8              | 2,7          | 6,6           | 45,6                          | 54-13з      |
|                          | Рассольник ленинградский                   | 200         | 10,5          | 2,9              | 5,4          | 23,32         | 106,6                         | 54-3с       |
|                          | Гуляш                                      | 100         | 36,48         | 12,8             | 12,3         | 4             | 232                           | 54-2м       |
|                          | Макароны отварные                          | 180         | 9,56          | 3,4              | 4,9          | 34,8          | 196,8                         | 54-1г       |
|                          | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 180         | 3,8           | 0,45             | 0            | 17,82         | 72,9                          | 54-1х       |
|                          | Хлеб ржаной                                | 30          | 2,37          | 2                | 1            | 21            | 77,7                          | Пром.       |
|                          | Кондитерское изделие (конфета "Боярушка" ) | 19          | 16            | 3,6              | 6,13         | 8,6           | 85,25                         | Пром.       |
|                          | <b>Итого обед</b>                          | <b>809</b>  | <b>85,76</b>  | <b>27,38</b>     | <b>32,39</b> | <b>115,84</b> | <b>816,85</b>                 |             |
|                          | <b>Итого за день</b>                       | <b>1424</b> | <b>158,86</b> | <b>46,68</b>     | <b>51,79</b> | <b>199,54</b> | <b>1356,15</b>                |             |

## 8-й день

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                        | Выход        | Цена, рубл.   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                           |              |               | Белки г          | Жиры г       | Углеводы, г  |                               |             |
| Завтрак                  | Каша манная молочная                      | 200          | 21,85         | 10,8             | 15,8         | 20,1         | 184,5                         | 54-25.1к    |
|                          | Кисель                                    | 200          | 4,4           | 1                | 0            | 21           | 144                           | 868         |
|                          | Бутерброд с маслом                        | 100          | 17,08         | 3                | 1            | 2            | 95                            | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие яблоки                      | 100          | 9             | 0                | 0            | 14           | 52                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                      | <b>600</b>   | <b>52,33</b>  | <b>14,8</b>      | <b>16,8</b>  | <b>57,1</b>  | <b>475,5</b>                  |             |
| Обед                     | Салат из белокочанной капусты             | 100          | 9,36          | 2,6              | 4,1          | 20           | 144                           | 54-8а       |
|                          | Суп гороховый                             | 200          | 12,45         | 4,24             | 4,02         | 30,8         | 116,8                         | 54-8с       |
|                          | Рыба, тушёная в томате с овощами (минтай) | 100          | 28,61         | 11,7             | 10,4         | 9,2          | 210                           | 54-11р      |
|                          | Рис отварной                              | 180          | 12,76         | 3,7              | 4,8          | 36,5         | 203,5                         | 54-6г       |
|                          | Чай с сахаром С-витаминизированный        | 180          | 2,88          | 0,2              | 0            | 1            | 24,12                         | 54-1гн      |
|                          | Хлеб пшеничный                            | 50           | 5,55          | 4                | 2            | 26           | 132                           | Пром.       |
|                          | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,37          | 1                | 1            | 10           | 26                            | Пром.       |
|                          | Кондитерское изделие (вафли )             | 19           | 27            | 3,6              | 6,13         | 8,6          | 95,25                         | Пром.       |
|                          | <b>Итого обед</b>                         | <b>859</b>   | <b>100,98</b> | <b>31,04</b>     | <b>32,45</b> | <b>142,1</b> | <b>953,67</b>                 |             |
|                          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1 459</b> | <b>153,31</b> | <b>45,84</b>     | <b>49,25</b> | <b>199,2</b> | <b>1429,17</b>                |             |

## 9-й день

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                                  | Выход       | Цена, рубл.   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                                     |             |               | Белки г          | Жиры г       | Углеводы, г   |                               |             |
| Завтрак                  | Каша вязкая молочная овсяная                        | 200         | 17,69         | 11,6             | 14,3         | 34,3          | 272,9                         | 54-9к       |
|                          | Оладьи                                              | 100         | 24,85         | 3                | 3            | 22            | 144                           | 448         |
|                          | Чай с сахаром                                       | 200         | 2,88          | 0,2              | 0            | 0,1           | 26,8                          | 54-1хн      |
|                          | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,37          | 1                | 1            | 10            | 28                            | Пром        |
|                          | Фрукты свежие яблоки                                | 100         | 16            | 0                | 0            | 8             | 52                            | Пром.       |
|                          | <b>Итого завтрак</b>                                | <b>630</b>  | <b>63,79</b>  | <b>15,8</b>      | <b>18,3</b>  | <b>74,4</b>   | <b>523,7</b>                  |             |
| Обед                     | Винегрет овощной                                    | 100         | 7,76          | 1                | 7            | 10            | 111,8                         | 54-16з      |
|                          | Суп картофельный с крупой                           | 200         | 10,7          | 1,7              | 3,04         | 10,8          | 95,5                          | 54-11с      |
|                          | Тефтеля                                             | 100         | 25,21         | 15               | 9            | 8             | 221,8                         | 54-16м      |
|                          | Каша гречневая                                      | 180         | 12,49         | 7,3              | 5,3          | 46            | 253,7                         | 54-4г       |
|                          | Компот из сухофруктов С-витаминизированный          | 180         | 3,8           | 0,45             | 0            | 17,82         | 72,9                          | 54-1х       |
|                          | Хлеб ржаной                                         | 30          | 2,37          | 1                | 1            | 10            | 28                            | Пром        |
|                          | Кондитерское изделие (конфета "Обыкновенное чудо" ) | 24          | 26            | 3,6              | 6,13         | 13,6          | 85,25                         | Пром.       |
|                          | <b>Итого обед</b>                                   | <b>814</b>  | <b>88,33</b>  | <b>29,55</b>     | <b>31,47</b> | <b>116,22</b> | <b>868,95</b>                 |             |
|                          | <b>Итого за день</b>                                | <b>1444</b> | <b>152,12</b> | <b>45,35</b>     | <b>49,77</b> | <b>190,62</b> | <b>1392,65</b>                |             |

## 10-й день

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                         | Выход | Цена, рубл. | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------------|-------|-------------|------------------|--------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                          |                                            |       |             | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                  | Каша вязкая молочная пшенная               | 200   | 22,88       | 8                | 13     | 27          | 266                           | 54-6к       |
|                          | Какао с молоком                            | 200   | 14,9        | 5                | 2      | 10          | 168                           | 54-21гн     |
|                          | Бутерброд с маслом                         | 100   | 17,08       | 3                | 1      | 2           | 75                            | Пром.       |
|                          | Итого завтрак                              | 500   | 54,86       | 15,6             | 16     | 39,1        | 509                           |             |
| Обед                     | Салат из отварной свёклы                   | 100   | 7,05        | 2,8              | 2,7    | 6,6         | 48,6                          | 54-13з      |
|                          | Суп гороховый                              | 200   | 12,45       | 4,24             | 4,02   | 20,8        | 118,8                         | 54-8с       |
|                          | Гуляш                                      | 100   | 36,68       | 10,8             | 13,3   | 4           | 243                           | 54-2м       |
|                          | Рис отварной                               | 180   | 12,76       | 6,7              | 7,8    | 36,5        | 203,5                         | 54-6г       |
|                          | Компот из сухофруктов С-витаминизированный | 180   | 3,8         | 0,45             | 0      | 17,82       | 72,9                          | 54-1х       |
|                          | Хлеб ржаной                                | 30    | 2,37        | 2                | 1      | 21          | 77,7                          | Пром.       |
|                          | Фрукты свежие апельсины                    | 100   | 26          | 0                | 0      | 14          | 52                            | Пром.       |
|                          | Итого обед                                 | 890   | 101,11      | 27,42            | 28,78  | 120,42      | 816,5                         |             |
|                          | Итого за день                              | 1390  | 155,97      | 43,02            | 44,78  | 159,52      | 1325,5                        |             |