



Н.П. Попова
 01.10.2024 г.

ЧОУ СОШ «Творчество»
десятидневное меню
День первый – понедельник

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
Завтрак	Пирожок с капустой	50	92	3,4	4,65	14,74	117,4	0,11	0,61	0	0	30,14	0	0	0,6
	Каша «Дружба – 2»	200	2	5,0	8,09	31,44	227,4	0,42	12,2	0,45	0,54	202	223,5	33,54	0,7
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,5	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	1	4,65	10,15	10,85	182,37	2,1	2,1	0,92	0,1	6,1	17,46	25,23	4,6
	Котлета куриная	100	41	20,7	22,4	10	327	0,39	1,3	0,03	0,27	55,22	105,1	19,35	1,4
	Рис отварной с маслом	200	64	9,6	16,0	49	292	0,09	0	0,09	1	18,55	150	50	1,2
	Огурец свежий	50	71	0,32	0,04	1,04	5,6	0,03	2	0	0,04	12,5	20	7	0,3
	Компот из свежемороженой вишни	200	63	0,18	0,04	18,2	55,58	0	3,3	0	0,06	16,56	6,6	7,53	0,1
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,9
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,7	0,84	50,7	246	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Запеканка творожная	130	44	19,8	13	19	155,88	0,35	0,52	0,08	0,26	134,38	230	23,79	0,6
	Сгущенное молоко	20	94	1,4	1,7	11	59	0,1	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,83	0,0
	Яблоко	150	66	0,6	0,6	14,7	66	3,29	15	0,05	0,78	22,5	16,5	20,25	3,3
	Снежок	200	20	5,6	5	22	156	0,48	15	0,04	40	230,85	298	34,72	0,9
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,0
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
Итого:		2,150		90,8	85,56	341,38	2226,51	8,67	55,9	1,68	43,1	1091,2	1404	373,9	37,0

День второй – вторник

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Угле воды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Горячий бутерброд с маслом, сыром и яйцом	80	16	13,0	14,94	60,25	394,35	35,4	0	0,15	5,45	226,99	255,4	45,32	2,24
	Каша рисовая молочная с маслом	200	19	3,95	7,98	31,77	175,32	0,33	12,6	0,06	0,05	149,43	159,84	30,08	0,48
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,6	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
	Молоко	200	13	5	7	9,4	120	0,36	20	0	0	240	180	28	0,13
Обед	Суп – лапша	250	2	5	5,7	2,5	64	2,3	4,55	1,15	0,1	82,5	54,71	12,16	0,9
	Азу	50/50	39	14,98	8,94	4,66	168,63	0,2	1,3	0	2,34	29,43	196,35	31,5	2,71
	Пюре картофельное	200	62	4,22	11	29	252	4,4	1,0	0,18	0,44	113,54	72,31	11,10	0,25
	Помидор свежий	50	70	0,13	0,02	0,38	3	0,05	12,5	0,6	0	7	13	10	0,5
	Напиток из смородины	200	53	0,22	0,08	17,45	53,52	0	44	0	0,16	16,35	7,25	8,63	0,32
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,73	0,84	50,7	246	0,52	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Котлета натуральная из индейки с сырно- сметанным соусом	100	33	31,5	30,7	1,28	328	0,07	4,04	0,03	0,09	22,16	110,9	18,45	1,22
	Зеленый горошек	60	102	1,87	0,12	3,90	24	0,06	0,41	0	0	12	37,20	12,60	0,42
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,04
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Банан	150	68	2,1	0,75	31,5	144	0,14	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	Мандарин	150	69	1	0,3	11,2	57	0,15	57	0	0,3	57,5	25,5	16,5	0,23
Итого:		2,190		102,56	91,46	342,7	2366,1	44,7	176	2,18	9,54	1692,9	1447	436	33,69

День третий – среда

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
Завтрак	Березка	50	87	4,4	1,1	45,51	149,35	0,44	0	0,3	5,45	215	217	42	1,7
	Каша молочная ячневая	200	74	9,3	10,8	31,9	303	0,5	16,4	0,6	0,72	230,6	298,0	44,72	0,9
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
Обед	Борщ из свежей капусты	250	10	18	18,3	33,1	365	5,07	12,9	1,03	0,1	85,9	21,24	10,63	0,8
	Котлета говяжья	100	42	17,9	7,9	16,0	210	0,29	0	0	0	31,9	127,1	22,64	1,3
	Макароны отварные с маслом	150	61	4,94	9,15	33,75	244,5	12,8	0	0	3,94	1,14	54,2	10,28	1,1
	Морковь тушеная с зеленым горошком	50	103	1,73	1,38	4,5	52,6	0,24	3,17	0	0	35,5	0	0	2,2
	Напиток из клюквы	200	53	0,22	0,08	17,48	53,52	0	44	0	0,16	16,35	7,25	8,63	0,3
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,9
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	50	24	3,87	0,42	25,35	123	0,27	0	0	0	74,05	0	8	1,2
	Вареники картофельные с маслом	150	45	7,5	9,9	36,1	301	0,43	22,4	0,04	1,22	36,81	151,3	55,06	2,3
Полдник	Томатный соус	25	95	0,41	1,11	0,85	16	0,02	0,38	0	0	0,38	5,08	0,62	0,1
	Йогурт питьевой	200	22	5,8	3	24,6	148	0,36	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,9	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,0
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,42	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Апельсин	150	65	1	0,3	12,15	64,5	0,11	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,4
	Итого:	2,100		86,93	66,5	370	2366,7	21,3	74,8	2,02	11,9	1169	1390	382,7	34

День четвёртый – четверг

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Пирожок с абрикосом	50	93	2	3,13	28,9	155,8	0,04	0,1	23,3	0	10,32	28,76	11	0,4
	Каша молочная «Пять злаков»	150	77	3	8,4	41,3	291	0,06	0,1	0,04	0,4	120	140	30	0,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,54	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
Обед	Уха из форели	250	4	36	8,1	8,8	382,5	1,21	2,5	0,3	0	37,5	525	62,5	2
	Кура тушёная в сметанном соусе	100	35	18	15,75	2,35	231	0,22	3,61	0,03	0,43	35,43	150,25	22,71	1,2
	Овощное рагу	150	54	1,9	8,7	11,27	128,22	0,15	9,39	0	2,96	32,12	67,62	28,92	1,0
	Компот из свежемороженой вишни	200	63	0,18	0,04	18,2	55,58	0	3,3	0	0,06	16,56	6,6	7,52	0,1
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,9
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,73	0,84	50,7	246	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Кукуруза	50	100	1	1,76	16,32	92,3	0,15	0	0	0	9,37	83,08	30,36	1,3
	Тефтели говяжьи с рисом	100	31	9,0	10,44	6,35	169,62	0,17	0	0,02	0,05	8,42	124,95	22,44	0,8
	Снежок	200	20	2,8	5	22	156	0,48	15	0,04	40	240	19	28	1,3
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,3	0,04	3,58	0,0
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Груша	150	109	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	10	19	16	12	2,3
Итого:		2,100		93,9	65,55	324,7	2291,3	3,81	42,67	23,7	53,9	829,7	1454	404,1	34,4

День пятый – пятница

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60	12	16,54	15,18	72,12	473,31	42,4	0	0,16	6,54	259,18	260,4	51,49	2,09
	Каша молочная гречневая	200	75	3,70	5,7	19,66	140,63	8,3	0,77	0,05	1,23	92	113,68	52,05	1,97
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,56	185,5	99,08	18,4
	Молоко	200	13	6	7	9,4	120	0,36	20	0	0	240	180	28	0,15
Обед	Суп – пюре	250	7	16,7	12,56	18,7	235,84	3,5	8,27	0	0,66	72,26	91,65	27,75	2,6
	Сухарики	50	29	5,55	1,9	38,06	195,2	0,53	0	0	0	105,9	0	11,44	1,97
	Плов	250	32	67,5	36,89	118	1093	0,05	0,08	0,02	1	16	90	15	1,8
	Огурец соленый	40	101	0,32	0,04	0,68	5,2	0,02	2	0	0	9,2	9,6	5,6	0,24
	Напиток из смородины	200	53	0,22	0,08	17,48	53,52	0	44	0	0,16	16,35	7,25	8,63	0,37
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,97
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,73	0,84	50,7	246	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Сосиска в тесте	120	48	15,19	18,7	15,0	264	0,19	2,28	0,01	0,72	21,06	35,54	6,96	1,57
	Отварной картофель с овощами	100	47	5,61	4,09	18,97	130,52	8,89	11,4	0,01	3,3	38,64	99,32	35,54	2,4
	Сок	200	108	0,4	0	11,5	47	0,02	1	0	0	21	16	11	1,1
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,59	0,04
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,6	0,6
Итого:		2,250		157,3	106	479	3340,5	65,6	93,5	0,26	13,6	1183	1163	395,3	38,9

День шестой – понедельник

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Пирожок с картошкой	50 г	88	3,34	1,39	17,35	110,56	0,08	0,28	0	0,63	6,29	24,31	5,62	0,31
	Каша пшеничная молочная	200	83	9,3	10,78	41,92	303,1	0,54	16,4	0,06	0,7	48	210	58	4,8
	Снежок	200	20	5,6	5	22	156	0,48	15	0,04	40	230,9	298	44,72	0,91
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	8	21,75	17,3	131,5	372,5	32,58	3,43	0,3	17,1	37,35	67,73	29,3	0,91
	Биточки куриные	100	37	15	13,5	7,1	160	0,39	1,3	0,03	0,26	55,2	105,1	19,3	1,41
	Греча с маслом	200	56	11,6	10,4	58,8	372	0,07	0,77	0,77	1,71	91,11	14,71	0,95	0,81
	Соус основной с луком	50	96	0,9	2,3	1,9	48	0,11	0,89	0	0	6,62	10,15	1,25	0,31
	Огурец свежий	50	71	0,32	0,04	1,04	5,6	0,03	2	0	0,04	12,5	20	7	0,31
	Компот из свежемороженой вишни	200	63	0,18	0,04	18,2	55,58	0	3,3	0	0,06	16,56	6,6	7,52	0,11
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,91
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,76	2,65	53	273	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,41
Полдник	Омлет с сосиской	150	27	16,9	18,12	1,79	237,5	0,06	1,88	0,02	0,03	6,96	80,97	10,5	0,71
	Печенье	40	90	3	4,72	29,73	174,4	0,05	0	0,01	1,5	11,6	36	8	0,81
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,01
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,61
	Апельсин	150	65	1	0,3	12,15	64,5	0,11	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,41
Итого:		2,240		108,5	89,63	485,2	2669,02	35,81	138,92	1,24	62,3	875,1	1201	360,3	35,1

День седьмой – вторник

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Полоска слоеная	60	107	2,2	9	36,5	230	7,4	0	0	2,6	7,4	63	12	0,8
	Каша «Дружба-3» молочная с маслом	200	82	4,99	5,78	22,8	155,82	0,27	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,36	0,52
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
	Йогурт питьевой	200	22	5,8	3	24,6	148	0,36	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	5	4	8,24	16,3	176	0,28	8,75	0	0,18	34,85	130,9	30,2	1,95
	Рис отварной с маслом	150	64	7,2	12,0	59	438	42,8	0	0,18	2	18,73	300	100	3,59
	Гуляш	60/50	437	8,34	3,9	2,4	179,2	0,04	0	0,011	0,8	16	90	15	0,4
	Помидор свежий	50	70	0,13	0,02	0,38	3	0,05	12,5	0,6	0	7	13	10	0,5
	Напиток из смородины	200	53	0,22	0,08	17,5	53,52	0	44	0	0,16	16,35	7,25	8,63	0,32
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,76	2,65	53	273	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Суфле из говядины с рисом	110	76	16,42	10,8	4,66	118,82	0,3	1,29	0,02	0,11	55,13	127,77	21,79	2,79
	Морковь тушеная с кукурузой	50	73	1,72	1,37	4,5	52,6	0,24	3,18	0	0	35,16	4,96	0,8	2,26
	Банан	150	68	2,1	0,75	31,5	144	0,14	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,04
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
Итого:	2,080			72,74	60,7	362	2038	53,19	90,2	0,91	6,87	807,7	1334	454,4	37,6

День восьмой – среда

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Угле воды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Лакомка с творогом	75	106	7,3	13,1	21,7	336	0,03	0,05	0	0,02	16,4	21,6	2,3	0,05
	Каша пшенная молочная с маслом	200	79	8,88	9,4	41,22	286,5	0,55	40	0,04	0,06	230,9	298	44,72	0,98
	Молоко	200	13	6	7	9,4	120	0,36	20	0	0	240	180	28	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
Обед	Щи по-уральски	250	6	6,26	7,31	6,03	106,4	5,54	9,5	0,98	0,1	75,07	34,32	14,7	0,98
	Биточки говяжьи	100	451	17,9	7,9	16,0	210	0,2	2,5	1,8	0	54	275	52	2,2
	Макароны отварные с маслом	200	61	6,8	12,2	45,6	326	17,1	0	0	5,31	1,45	73,47	13,70	1,55
	Помидор свежий	50	70	0,13	0,01	0,38	3	0,04	12,5	0,6	0	7	13	10	0,5
	Напиток из клюквы	200	53	0,22	0,08	17,46	53,55	0	44	0	0,16	16,36	7,26	8,62	0,32
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,76	2,65	53	273	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Картофельная запеканка с мясом	200		15	16,8	23,6	306,4	0,2	4,5	0,03	1,54	27,32	167,8	52,06	3,0
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,04
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Яблоко	150	66	0,6	0,6	14,7	66	3,29	15	0,05	0,78	22,5	16,57	20,24	3,3
Итого:		2,225		88,7	80,1	337,8	2423,1	28,6	152	3,5	8	992	1380	395	36,4

День девятый – четверг

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Пирожок с яблоком	50	93	2,9	3,13	28,9	155,8	0,04	0,1	23,3	0	10,32	28,76	11	0,44
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	81	9,8	11,74	32,75	277	0,38	15,6	0,02	0,06	22,32	137,98	53,9	1,52
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
	Снежок	200	20	5,6	5	22	156	0,48	15	0,04	40	240	19	28	1,3
Обед	Сухарики	50	29	5,55	1,9	38,07	195,2	0,53	0	0	0	105,9	0	11,44	1,93
	Суп гороховый	250	9	6,43	7,9	15,63	170,9	22,13	7,35	1,15	0,88	38,95	123,38	39,65	3,05
	Кура тушёная в сметанном соусе	100	35	19,7	15,75	2,35	231	0,22	3,64	0,03	0,43	35,45	150,24	22,71	1,28
	Пюре картофельное	100	62	2,1	5,5	14,5	126	2,2	0,51	0,9	0,22	56,80	36,66	5,55	0,13
	Капуста тушёная	100	55	1,85	4,6	10,6	94	6,42	40,2	0,16	0,16	31,08	20,76	10,27	0,78
	Компот из свежемороженой вишни	200	63	0,18	0,04	18,2	55,58	0	3,3	0	0,06	16,56	6,6	7,52	0,14
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,76	2,65	53	273	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4	
Полдник	Пельмени «Малыш»	200	43	17	28,0	52,0	520	0,36	0	0,02	0,09	57,94	159,72	32,6	2,1
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,04
	Батон из муки в/с	50	28	3,75	1,45	25,7	131	0,07	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Груша	150	109	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	10	19	16	12	2,3
Итого:	2,200		90,73	89,3	376	2591	34,09	94,37	25,63	51,9	935,3	992,14	383,3	38,36	

День десятый – пятница

Наименование блюда		Выход (г)	№ по меню	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	Угле воды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	Бутерброд с маслом и джемом	60	17	15,0	13,8	65,57	430,2	38,5	0	0,16	5,95	235,6	237	46,8	1,9
	Каша манная молочная с маслом	200	23	8,4	10,9	35,26	274,2	0,58	17,6	0,06	0,06	216,1	184	29,92	0,5
	Чай с сахаром и лимоном	200	18	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	112,6	185,5	99,08	18,4
	Молоко	200	13	6	7	9,4	120	0,36	20	0	0	240	180	28	0,13
Обед	Солянка домашняя	250	3	14,5	11,2	9,6	178	0,26	9	0,03	0	37,12	239	27,5	2,8
	Суп – лапша	250	2	5	5,7	2,5	64	2,3	4,55	1,15	0,1	82,5	54,71	12,16	0,9
	Жаркое по – домашнему	250		12,4	6,65	8,28	156,54	0,23	4,37	0,02	0,19	21,9	141,56	30,33	2,15
	Огурец соленый	40	101	0,32	0,04	0,68	5,2	0,02	2	0	0	9,2	9,6	5,6	0,24
	Напиток из смородины	200	53	0,22	0,08	17,48	53,5	0	44	0	0,16	16,36	7,26	8,62	0,32
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	50	25	3,6	0,5	25,3	108	0,13	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный «Крестьянский» в/с	100	24	7,76	2,65	53	273	0,54	0	0	0	148,1	0	16	2,4
Полдник	Оладьи со сгущёнкой	120	30	8,88	11	46,49	326,4	0,18	0,72	18,72	0	89,2	131,2	34,9	1,43
	Йогурт питьевой	200	22	5,8	3	24,6	148	0,36	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Чай с сахаром	200	26	0	0	30	39,95	0,02	0	0	0	16,30	0,04	3,58	0,04
	Сок	200	108	0,4	0	11,5	47	0,02	1	0	0	21	16	11	1,1
Итого:	С солянкой		2,220	87,8	68	344,9	2217	41,75	104	19,04	6,37	1416	1588	392,8	33,56
	Суп лапша		2,220	78,3	62,5	337,8	2103	43,79	99,1	20,16	6,47	1461	1404	377,5	34,46