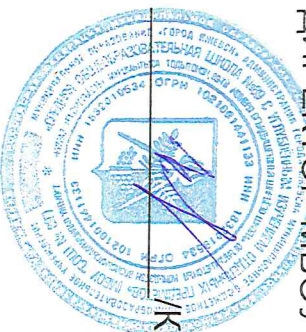


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 89"



/Коротаева С. А./

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/Шамшурин А. О./

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ**  
**ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**2023**

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг						
	<b>Завтрак</b>																			
120	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150/10	6,24	7,09	18,50	200,02	129,58	33,04	126,96	0,35	58,51	0,15	0,09	1,95						
62	Омлет натуральный	50	5,19	6,40	0,97	89,68	48	6,48	85,34	0,96	115,02	0,03	0,19	0,18						
176	Салат Юность	80	0,73	4,95	10,47	72,39	36,39	10,78	29,91	0,71	0	0,04	0,04	4,12						
64	Батон школьный ржано-пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0						
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75						
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>545</b>	<b>15,86</b>	<b>19,01</b>	<b>81,50</b>	<b>586,09</b>	<b>229,22</b>	<b>59,92</b>	<b>263,75</b>	<b>2,96</b>	<b>173,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>12</b>						
	<b>Обед</b>																			
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	28,82	10,82	5,47	0,5	0	0	0	9,08						
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6,30	13,89	99,94	163,56	33,28	179,49	1,09	189,5	0,15	0,21	5,39						
175	Гуляш из куринного филе	100	12,04	8,87	4,30	126,65	131,02	24,92	143,36	1,32	0	0,15	0,19	0,92						
105	Макаронные изделия отварные	170	6,57	5,68	32,39	251,70	0,71	0	1,13	0,01	35,11	0	0,01	0						
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59						
	Батон школьный ржано-пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>835</b>	<b>24,71</b>	<b>24,39</b>	<b>105,36</b>	<b>742,25</b>	<b>338,76</b>	<b>78,53</b>	<b>350,33</b>	<b>3,79</b>	<b>224,61</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>20,98</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>40,57</b>	<b>43,40</b>	<b>186,86</b>	<b>1328,34</b>	<b>568</b>	<b>138,45</b>	<b>614,13</b>	<b>6,76</b>	<b>398,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,77</b>	<b>32,98</b>						

# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы					Витамины							
			всего	всего	ды, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	<b>Завтрак</b>																		
119	Каша рисовая молочная"	150/10	4,52	8,43	24,10	185,22	95,63	27,15	108,8	1,49	123,8	0,06	0,13						
109	Флан творожный	60	6,46	3,85	11,24	117,67	109,75	14,02	94,71	0,49	24,95	0,12	0,15						
30	Плюшка Новомосковская	80	7,20	6,79	31,10	192,80	23,34	11,75	67,59	0,87	5,63	0,12	0,05						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45			0	0,05	0	0						
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>18,38</b>	<b>19,12</b>	<b>81,56</b>	<b>554,22</b>	<b>229,17</b>	<b>52,92</b>	<b>271,1</b>	<b>2,9</b>	<b>154,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,33</b>					<b>14,26</b>	
	<b>Обед</b>																		
8	Салат из моркови с курагой	75	1,11	0,08	13,70	52,61	0	0	0	0	0	0	0						0
39	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	12,27	15,93	126,46	156,5	19,75	167,5	0,74	0	0,09	0,04						14
155	Сардельки моголдежнъыс	90	14,41	7,42	3,78	139,57	122,85	16,52	58,65	1,22	110,5	0,05	0,23						0,02
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	105,5	0,16	0,16						5,94
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0						0
64	Батон школьный ржано- пшеничный	69	4,48	0,70	33,74	160,16	11,01	9,9	23,06	0,98	0	0,07	0,03						0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>834</b>	<b>25,48</b>	<b>25,88</b>	<b>110,93</b>	<b>710,19</b>	<b>331,42</b>	<b>78,82</b>	<b>344,8</b>	<b>4,19</b>	<b>216</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>						<b>19,96</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1334</b>	<b>43,86</b>	<b>45</b>	<b>192,49</b>	<b>1264,41</b>	<b>560,6</b>	<b>131,74</b>	<b>616</b>	<b>7,1</b>	<b>370</b>	<b>0,67</b>	<b>0,76</b>						<b>34,22</b>









# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход Д, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего		всего				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг					
	<b>Завтрак</b>																				
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	160	3,17		7,86		11,74	175,49	82,56	24,18	103,9	0,77	55,15	0,12	0,05		0,41				
60	Запеканка из творога	70	11,21		9,59		13,03	127,82	94,19	18,34	97,56	0,43	85,39	0,08	0,18		8,34				
	Молоко ступенное с сахаром	15	1,06		1,25		8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	16,17	0,01	0,06		2,15				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	60	0,20		0,19		11,15	44,71	7,76	4,23	5,17	1,05	0	0,01	0,01		2,16				
64	Батон школьный ржано- пшеничный	50	3,25		0,51		24,45	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02		0				
3	Чай с сахаром	200	0,20		0,05		15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0		0				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>19,09</b>		<b>19,45</b>		<b>83,65</b>	<b>569,26</b>	<b>238,07</b>	<b>58,92</b>	<b>255,6</b>	<b>3,03</b>	<b>156,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>		<b>13,06</b>				
	<b>Обед</b>																				
89	Салат "Золотая Осень"	60	0,74		5,38		7,41	78,73	12,98	7	13,32	0,37	0	0,01	0,01		4,13				
	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	200/10	5,02		3,11		22,77	140,56	126,76	20,54	70,96	0,76	121,8	0,1	0,18		7,2				
232	Шницель рыбный натуральный	90	13,77		8,96		8,79	168,19	148,6	17,32	157	1,05	55,45	0,1	0,15		1,06				
	Масло сливочное	5	0,02		3,63		0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0	0		0				
87	Пюре картофельное	150	3,24		5,41		23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13		5,94				
10	Напиток из черноплодной рыбины	200	0,00		0,00		19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0		0				
64	Батон школьный ржано- пшеничный	52	3,38		0,53		25,43	120,70	8,3	7,46	17,37	0,74	0	0,05	0,02		0				
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>767</b>	<b>26,17</b>		<b>27,02</b>		<b>108,21</b>	<b>772,47</b>	<b>338,23</b>	<b>84,97</b>	<b>355,1</b>	<b>4,18</b>	<b>230,43</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>		<b>18,33</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1322</b>	<b>45,26</b>		<b>46,47</b>		<b>191,86</b>	<b>1341,73</b>	<b>576,3</b>	<b>143,89</b>	<b>611</b>	<b>7,2</b>	<b>387,13</b>	<b>0,69</b>	<b>0,79</b>		<b>31,39</b>				

# МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего		всего				Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	<b>Завтрак</b>																		
576	Каша Гержулес с молоком, вязкая	180	6,86		7,28		19,87	196,39	126,72	35,66	141,6	0,49	28,3	0,19	0,1		0,46		
62	Омлет натуральный	50	5,19		6,40		0,97	89,68	48	6,48	85,34	0,96	115	0,03	0,19		0,18		
76	Десерт фруктовый "Груши с сахаром"	65	0,22		1,75		12,88	49,48	39,95	6,11	8,14	0,25	0	0,01	0,01		1,17		
64	Батон пшочный ржаной- пшеничный	51	3,31		0,52		24,94	118,38	8,14	7,32	17,04	0,72	0	0,05	0,02		0		
100	Напиток из свежих яблок и апельсинов	200	0,22		0,11		23,83	92,26	8,9	3,75	5,65	0,55	0	0,01	0,01		11		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>546</b>	<b>15,80</b>		<b>16,06</b>		<b>82,49</b>	<b>546,18</b>	<b>231,71</b>	<b>59,32</b>	<b>257,8</b>	<b>2,97</b>	<b>143,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>		<b>12,81</b>		
	<b>Обед</b>																		
268	Салат "Сезонный"	70	0,77		3,49		6,82	59,02	102,28	8,6	22,4	0,37	0	0,02	0,02		2,36		
47	Нутыли шyd с грудкой куриной	200/10	7,18		4,05		21,31	146,77	125,44	27,66	123,8	0,85	127,8	0,17	0,17		11,2		
105	Котлета куриная "Нежная"	90	10,79		13,20		11,20	228,90	80,04	21,07	65,55	1,21	71,82	0,08	0,16		0,56		
115	Каша перловая вязкая	150	3,02		4,35		24,01	144,29	12,83	12,89	105	0,59	28,55	0,04	0,05		0		
593	Напиток из мандаринов	200	0,12		0,03		25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0		5,59		
64	Батон школьный ржаной- пшеничный	55	3,57		0,56		26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02		0		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>775</b>	<b>25,45</b>		<b>25,68</b>		<b>115,56</b>	<b>803,63</b>	<b>335,24</b>	<b>79,73</b>	<b>337,6</b>	<b>3,89</b>	<b>228,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>		<b>19,71</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1321</b>	<b>41,25</b>		<b>41,74</b>		<b>198,05</b>	<b>1349,81</b>	<b>566,9</b>	<b>139,05</b>	<b>596</b>	<b>6,86</b>	<b>371</b>	<b>0,66</b>	<b>0,72</b>		<b>32,5</b>		



# МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего		всего				Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг					
	<b>Завтрак</b>																				
575	Каша пшениная с молоком, вязкая	170	8,77		5,01		22,44	96,94	75,03	39,43	128,4	1,2	56,72	0,19	0,07					5,43	
442	Десерт фруктовый "Яблоки и груши с сахаром"	100	0,34		0,28		9,20	75,32	14,12	8,22	10,57	0,49	0	0,02	0,02					2,7	
337	Кекс "Творожный"	64	7,50		11,07		22,49	248,09	131,38	6,97	94,61	0,27	109,7	0,03	0,19					0,03	
13	Компот из свежих яблок	200	0,16		0,16		28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01					4,1	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>534</b>	<b>16,77</b>		<b>16,52</b>		<b>82,72</b>	<b>530,84</b>	<b>227,71</b>	<b>58,23</b>	<b>237,9</b>	<b>2,91</b>	<b>166,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>					<b>12,26</b>	
	<b>Обед</b>																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов	65	0,60		3,22		2,68	41,29	12,13	10	15,8	0,45	0	0,01	0,01					9,87	
569	Суп картофельный с сыром и макаронными изделиями	200	6,31		7,02		18,15	128,34	132,4	15,24	151,2	0,39	111,8	0,09	0,05					3,2	
221	Голубцы Диетические	105/50	10,75		9,56		11,57	174,13	135,23	14,89	56,17	1,03	94,01	0,06	0,26					1,85	
87	Пюре картофельное	150	3,24		5,41		23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13					5,94	
3	Чай с сахаром	200	0,20		0,05		15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0					0	
64	Батон пшеничный ржано- пшеничный	67	4,35		0,68		32,76	155,52	10,69	9,61	22,39	0,95	0	0,07	0,03					0	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>837</b>	<b>25,45</b>		<b>25,94</b>		<b>104,11</b>	<b>713,33</b>	<b>331,36</b>	<b>82,39</b>	<b>341,2</b>	<b>4,06</b>	<b>241,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,48</b>					<b>20,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1371</b>	<b>42,22</b>		<b>42,46</b>		<b>186,83</b>	<b>1244,17</b>	<b>559,1</b>	<b>140,62</b>	<b>579</b>	<b>7</b>	<b>407</b>	<b>0,64</b>	<b>0,78</b>					<b>33,2</b>	



# МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг					
	<b>Завтрак</b>																		
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	175	3,68	8,13	12,58	132,02	48,11	24,04	89,34	0,45	67,51	0,04	0,07	5,45					
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	8,14	6,54	10,32	127,64	69,47	13,61	101,2	0,4	40,82	0,13	0,13	8,23					
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	5,88	41,03	8,82	0	0	1,21	0	0	0,01	0					
249	Слоба обыкновенная	57	4,56	2,80	21,73	109,37	40,06	6,44	37,25	0,52	32,73	0,06	0,02	0					
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65					
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>507</b>	<b>18,79</b>	<b>18,88</b>	<b>77,99</b>	<b>537,03</b>	<b>230,1</b>	<b>58,45</b>	<b>272,8</b>	<b>2,83</b>	<b>151,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>14,33</b>					
	<b>Обед</b>																		
298	Салат "Тазалык"	60	0,78	5,91	5,85	78,07	18,26	8,5	10,11	0,36	0	0,01	0,01	5,73					
	Рассольник ленинградский с гружкой куринной	250/10	5,31	5,14	18,77	140,56	157,53	25,6	71,91	0,97	159,22	0,11	0,07	6,59					
157	Битки нежные	115	10,83	9,40	10,52	128,26	150,26	37,95	237,9	1,91	160,3	0,17	0,32	0,38					
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	28,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0					
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75					
64	Батон пшеничный ржано- пшеничный	57	3,70	0,58	27,87	132,31	9,1	8,18	19,05	0,81	0	0,06	0,02	0					
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>842</b>	<b>26,55</b>	<b>26,05</b>	<b>116,26</b>	<b>797,63</b>	<b>342,25</b>	<b>81,96</b>	<b>343,1</b>	<b>4,22</b>	<b>350,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>18,45</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1349</b>	<b>45,34</b>	<b>44,93</b>	<b>194,25</b>	<b>1334,66</b>	<b>572,4</b>	<b>140,50</b>	<b>616</b>	<b>7</b>	<b>501,6</b>	<b>0,62</b>	<b>0,73</b>	<b>32,8</b>					

# МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего		всего				Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг					
	<b>Завтрак</b>																				
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	180	3,61		2,31		33,59	200,32	54,97	43,46	64,71	1,03	8,3		0,2	0,04	8,46				
62	Омлет натуральный	65	6,75		8,32		1,26	116,58	62,4	8,43	111	1,25	149,5		0,04	0,25	0,24				
267	Шанья с сыром	61	8,02		7,94		19,17	185,03	114,8	7,93	91,1	0,52	10,71		0,02	0,02	2,08				
5	Чай с лимоном	200/7	0,26		0,06		15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0		0	0	2,8				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>513</b>	<b>18,64</b>		<b>18,63</b>		<b>69,49</b>	<b>563,03</b>	<b>235,42</b>	<b>60,66</b>	<b>268,3</b>	<b>2,89</b>	<b>168,5</b>		<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>13,58</b>				
	<b>Обед</b>																				
	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,50		3,00		2,18	37,23	53,69	7,9	16,61	0,36	0		0,01	0,01	3,26				
154	Пуптыг шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3,55		3,60		19,84	143,78	141,59	19,4	189	0,3	89,46		0,14	0,23	15,5				
208	Фрикадельки "Пегушок"	90	13,68		13,55		17,49	188,98	128,77	11,67	14,21	1,05	69,88		0,04	0,1	0,08				
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90		5,68		19,97	169,46	8,37	34,66	116,2	1,53	63,46		0,17	0,08	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20		0,05		15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0		0	0	0				
	Батон школьный ржано- пшеничный	54	3,51		0,55		26,41	125,35	8,62	7,75	18,04	0,77	0		0,05	0,02	0				
64	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>814</b>	<b>26,34</b>		<b>26,43</b>		<b>101,01</b>	<b>723,31</b>	<b>341,49</b>	<b>81,38</b>	<b>354,1</b>	<b>4,06</b>	<b>222,8</b>		<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>18,84</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1327</b>	<b>44,98</b>		<b>45,06</b>		<b>170,50</b>	<b>1286,34</b>	<b>576,9</b>	<b>142,04</b>	<b>622</b>	<b>6,95</b>	<b>392</b>		<b>0,67</b>	<b>0,74</b>	<b>32,4</b>				

# МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины					
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг						
	<b>Завтрак</b>																			
257	Каша "Ягтарная" (из пшена с яблоками)	150	6,31	14,46	21,28	233,46	155,04	29,64	157,7	0,34	102,4	0,17	0,16	6,04						
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,29	0,27	15,79	63,34	11	5,99	7,32	1,49	0	0,02	0,01	3,06						
417	Вагрушка с творогом	75	9,50	1,88	23,95	165,75	56,95	5,57	65,09	0,15	43,33	0,1	0,15	2,02						
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	1,06	0	0	0	1,9						
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>510</b>	<b>16,72</b>	<b>16,61</b>	<b>80,98</b>	<b>540,88</b>	<b>245,45</b>	<b>56,81</b>	<b>230,1</b>	<b>3,04</b>	<b>145,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>13,02</b>						
	<b>Обед</b>																			
156	Салат из белокачанной капусты	75	1,14	3,74	8,24	67,72	30,03	12,09	22,12	0,41	0	0,02	0,03	10,96						
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	6,95	5,63	15,04	133,32	114,12	13,72	36,48	0,21	72	0,04	0,07	0						
387	Суфле "Золотая рыбка"	100	10,87	10,90	10,21	181,71	137,73	12,63	157,7	0,51	122,5	0,07	0,19	0						
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94						
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1						
64	Батон школьный ржано-пшеничный	57	3,70	0,58	27,87	132,31	9,1	8,18	19,05	0,81	0	0,06	0,02	0						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>844,5</b>	<b>26,06</b>	<b>26,41</b>	<b>113,78</b>	<b>781,09</b>	<b>338,62</b>	<b>82,88</b>	<b>335,4</b>	<b>4,08</b>	<b>230</b>	<b>0,37</b>	<b>0,45</b>	<b>21</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1354,50</b>	<b>42,78</b>	<b>43,02</b>	<b>194,76</b>	<b>1321,97</b>	<b>584,1</b>	<b>139,69</b>	<b>565</b>	<b>7,1</b>	<b>376</b>	<b>0,66</b>	<b>0,75</b>	<b>34,02</b>						