



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

Фирма Школьная

«Утверждаю»

О «фирма Школьная»

БОУ №10

Питание с 7-11 лет

Минеральные элем Витамины

6 апреля 2022

Завтрак

6 апреля 2022		Завтрак	пищевые элементы									
			белки	жиры	углевод	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C, мг
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125 /20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Борщ б/м	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 140,02 ✓

7 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша ячневая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гороховый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлета гов с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 136,76 ✓

8 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша молочная "Дружба" со сливочным ма	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп рисовый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Картофельное пюре	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 115,9 ✓

11 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 139,69 ✓

12 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гороховый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Фрикадельки гов в соусе	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5

4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 165,79			✓									

13 апреля 2022

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

Обед														
1	Суп лапша б/м		250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24	
2	Сосиски отварные с соусом		50/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53	
3	Рис отварной		150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5	
4	Чай сладкий		200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0	
5	Хлеб пшеничный		2кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	
Итого: 148,36				✓										
					2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

14 апреля 2022

Завтрак

1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Какао на молоке	200	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Щи б/м	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Жаркое по-домашнему	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 107,72

15 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша ячневая молочная со слив.маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

Обед													
1	Борщ б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24	
2	Котлеты рыбные с соусом	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53	
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5	
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0	
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0	
Итого: 136,11			✓	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

18 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Тефтели из говядины с соусом	60/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Гарнир гречневый с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 154,53

19 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Фрикадельки мясные в соусе	80/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	150	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5

4	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Мандарины	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 164,65 ✓

20 апреля 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125 /20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Чай сладкий	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1	Борщ б/м	250	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 140,02 ✓

Лет

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА МЕНЮ

Питание с 7 -11 лет

«Утверждаю»
«фирма Школы»

ГБОУ №10

6 апреля 2022

Полдник

6 апреля 2022	Полдник	белки	жиры	угле	калл	Ca	Mg	Fe	B1,м	A, м	C, м
1 Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

7 апреля 2022

Полдник

1 Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

8 апреля 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Какао на молоке	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 19,82 ✓

11 апреля 2022

Полдник

1 Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

12 апреля 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235	27	0,2	0,1	0,3	1,4

Итого: 27,87 ✓

13 апреля 2022

Полдник

1 Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

14 апреля 2022

Полдник

1 Булочка рожок	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

15 апреля 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

18 апреля 2022

Полдник

1 Булочка дорожная	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

19 апреля 2022

Полдник

1 Плюшка новомосковская	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Кефир	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 27,87

20 апреля 2022

Полдник

1 Булочка домашняя	50	7,30	11,70	55	358	16	9,7	0,8	0,1	0	0
2 Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,3	0	0	0	0	0

Итого: 12,77 ✓

✓





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

МЕНЮ

«Утверждаю»

Д «фирма Школьный»

Питание с 11 по 18 лет

ГБОУ №10



Минеральные и Витамины

6 апреля 2022

Завтрак

6 апреля 2022		Завтрак	белки	жиры	углев	калл	Ca	Mg	Fe	B1,мг	A, мг	C,мг
1	Запеканка из творога со сгущенным мо	150/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Борщ с фрикадельками	250/30	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 171,29 ✓

7 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша ячневая молочная со слив.маслом	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гороховый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлета гов с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
3	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 148,24 ✓			2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

8 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша молочная "Дружба" со сливочным м	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп рисовый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Котлеты рыбные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
Итого: 132,13 ✓			2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

11 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша ячневая молочная со сливочным м	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Кисель фруктовый	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Пельмени	200	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот св яблок	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 138,66 ✓

12 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30/15	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным ма	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп гороховый б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Фрикадельки гов в соусе	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
3	Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5

4	Компот из свеж яблок	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Яблоко	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:180,70 ✓

13 апреля 2022

Завтрак

1	Сырники из творога со сгущенным моло	150/10	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Булочка домашняя	50	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11
3	Кофейный напиток	200										

Обед

			10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
1	Суп лапша б/м	250	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
2	Сосиска отварная с соусом	50/20	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
3	Рис отварной	180	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 160,34 ✓

14 апреля 2022

Завтрак

			9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
1	Каша рисовая молочная со сливочным м	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
2	Какао на молоке	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	200										

Обед

			31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
1	Щи б/м	250	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
2	Жаркое по-домашнему	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
3	Чай сладкий	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус										

Итого: 110,52 ✓

15 апреля 2022

Завтрак

			9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
1	Бутерброд с сыром	30/20	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
1	Каша ячневая молочная со слив.маслом	200/5	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
2	Чай сладкий	200										

Обед

			10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
1	Борщ б/м	250	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
2	Котлеты рыбные с соусом	100/20	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
3	Макароны отварные с морковью	180	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Сок фруктовый	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Хлеб пшеничный	3 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:151,86 ✓

18 апреля 2022

Завтрак

			9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
1	Бутерброд с маслом	30/15	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
2	Каша рисовая молочная со сливочным м	200/5	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Чай сладкий	200										

Обед

			10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
1	Пельмени	200	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53
2	Тефтели из говядины с соусом	100/20	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
3	Гарнир гречневый с морковью	180	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
4	Кисель фруктовый	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого:160,81 ✓

19 апреля 2022

Завтрак

1	Бутерброд с сыром	30/20	9,20	5,80	24,2	190	212	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
2	Каша манная молочная со сливочным ма	200/5	9,10	10,10	44,3	296	164	44,4	2,24	0,17	0,22	0,64
3	Чай сладкий	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0

Обед

1	Суп лапша б/м	250	10,55	13,95	17,3	239	21,8	33,7	1,99	0,11	0,1	7,24
2	Фрикадельки мясные с соусом	100/20	23,20	11,60	4,7	216	30,2	41,7	0,97	0,21	0,17	2,53

3	Макароны отварные с морковью	180	3,70	5,90	24	166	42,7	34,1	1,24	0,14	0,12	12,5
4	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	61	0,26	0	0,03	0	0	0
5	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
6	Мандарин	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 179,66 ✓

20 апреля 2022

Завтрак

1	Запеканка из творога со сгущенным мо	150/20	26,4	19	33,8	408	204	0,98	0,07	0,35	0,33	
2	Чай сладкий	200	3,2	2,8	18,2	109	106	12,2	0,11	0,11	0,11	0,11

Обед

1	Борщ с фрикадельками	250/30	31,00	16,00	59,4	490	46,2	39	4,4	0,2	0,2	1
2	Плов с курицей	200	1,30	0,10	32,4	130	39,4	24,9	0,84	0,03	0,05	0,4
3	Компот из свеж яблок	200	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0
4	Хлеб пшеничный	2 кус	2,4	0,4	14	68	44,6	14	24,6	0,04	0,03	0

Итого: 171,29 ✓

Сент