**Дубовицкий филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Малоархангельского района «Архаровская основная общеобразовательная школа»**

303373 Орловская область, Малоархангельский район, д. Покровское, ул.Школьная,8 телефон 2-66-16

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Утверждаю

Зав. филиалом:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Силина Е.П.

**Десятидневное меню с 30 сентября по 11 октября 2024 года**

**Понедельник « 30» сентября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром | 180 | 12,03 | 10,45 | 36,79 | 264,42 | 23-76 |
|  | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 16-02 |
| 2 | Яблоко | 174 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 20-16 |
|  | **Итого:** | 554 | 15,29 | 13,73 | 65,8 | 417,91 | 59-94 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Салат из красной свеклы с сыром | 100 | 2,82 | 5,7 | 4,28 | | 79,68 | | 12-00 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 9,69 | 8,23 | 18,9 | | 168 | | 1-29 |
| 3 | Каша рисовая | 180 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | | 135,7 | | 9-10 |
| 4 | Мясо тушеное | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | | 281,25 | | 24-00 |
| 5 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | | 109,49 | | 16-02 |
| 6 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 7 | Яблоко | 277 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44 | | 38-78 |
|  | **Итого:** | 1097 | 43,17 | 38,8 | 127,44 | | 890,52 | | 102-96 |

**Вторник « 1» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 8-04 |
| 2 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 | 29-40 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0-72 |
|  | Яблоко | 156 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 21-84 |
|  | **Итого:** | 656 | 24,12 | 17,93 | 57,16 | 420,14 | 60-00 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Суп фасолевый | 200 | 5,2 | 5,4 | 23,6 | | 164,00 | | 0-54 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | | 174,02 | | 13-82 |
| 3 | Сосиска | 100 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | | 139,21 | | 29-30 |
| 4 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | | 57 | | 0-72 |
| 5 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 6 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | | 193 | | 18-98 |
| 7 | Яблоко | 266 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44 | | 37-24 |
|  | **Итого:** | 1006 | 20,87 | 41,07 | 80,8 | | 843,63 | | 102-94 |

**Среда « 2» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Каша рисовая | 180 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 | 9-10 |
| 2 | Сосиска | 100 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | 29-30 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 13-40 |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 480 | 10,57 | 11,35 | 57,44 | 388,31 | 51-80 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | | 79,1 | | 8-80 |
| 2 | Суп крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | | 147,86 | | 0-60 |
| 3 | Плов из птицы | 200 | 129,55 | 10,73 | 36,45 | | 296,00 | | 43-22 |
| 4 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | | 57 | | 0-72 |
| 5 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 6 | Бутерброд с маслом | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | | 193 | | 18-98 |
| 7 | Пряник | 80 | 1,84 | 3,06 | 48,75 | | 237,9 | | 11-20 |
|  | **Итого:** | 870 | 148,22 | 39,44 | 129,4 | | 1083,26 | | 85-86 |

**Четверг « 3» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 11-00 |
| 2 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 16-00 |
| 3 | Булка чесночная | 60 | 2,8 | 5,5 | 18,9 | 136,3 | 14-00 |
| 4 | Яблоко | 169 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 23-66 |
|  | **Итого:** | 629 | 9,95 | 11,31 | 67,74 | 410,30 | 68-24 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,5 | | 6,04 | | 0,54 |
| 2 | Суп с крупой(рисовый) | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | | 72,6 | | 1-08 |
| 3 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | | 202,14 | | 8-04 |
| 4 | Рыба жареная | 100 | 22,00 | 11,2 | 4,2 | | 208 | | 22-60 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | | 113,4 | | 13-40 |
| 6 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 7 | Булка полезная | 100 | 2,8 | 5,5 | 18,9 | | 136,3 | | 15-00 |
| 8 | Пряник | 80 | 1,84 | 3,06 | 48,75 | | 237,9 | | 11-20 |
| 9 | Банан | 262 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | | 96,00 | | 28-82 |
|  | **Итого** | 1262 | 43,19 | 33,59 | 164,71 | | 1144,78 | | 103-02 |

**Пятница « 4» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 14,2 | 19-67 |
| 2 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 4-47 |
| 3 | Булка чесночная | 60 | 2,8 | 5,5 | 18,9 | 136,3 | 14-00 |
| 4 | Яблоко | 182 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 21-84 |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 642 | 5,52 | 9,86 | 68,08 | 244,10 | 59-98 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углевод** | |  | |  |
| 1 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 9,69 | 8,23 | 18,9 | | 168 | | 1-29 |
| 2 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,35 | 7,30 | 46,35 | | 292,5 | | 8-53 |
| 3 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | | 117 | | 29-40 |
| 4 | Снежок | 200 | 5,8 | 5,00 | 8,00 | | 100 | | 19-11 |
| 5 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 6 | Батон | 25 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | | 157,2 | | 2-56 |
| 7 | Зефир | 50 | 1 | 0,1 | 77,8 | | 320 | | 12 -5 |
| 8 | Банан | 262 | 1,5 | 0,50 | 21,00 | | 96,00 | | 28-82 |
|  | **Итого:** | 1077 | 52,34 | 35,41 | 204,56 | | 1323,7 | | 103-02 |

**Понедельник « 7» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 8-04 |
| 2 | Котлета | 120 | 16,9 | 12,06 | 0,62 | 117 | 29-40 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0-72 |
| 4 | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 5-90 |
|  | Яблоко | 133 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 15-96 |
|  | **Итого:** | 663 | 26,37 | 20,87 | 79,48 | 505,24 | 60-02 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,04 | 10,04 | 7,29 | | 125,1 | | 7-32 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | | 82,00 | | 1-29 |
| 3 | Каша рисовая | 180 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | | 135,7 | | 9-10 |
| 4 | Гуляш с мясом | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | | 221,00 | | 39-50 |
| 5 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | | 49,6 | | 4-47 |
| 6 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
|  | Пряник | 80 | 1,84 | 3,06 | 48,75 | | 237,9 | | 11-20 |
|  | Яблоко | 232 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44 | | 27-84 |
|  | **Итого:** | 1052 | 24,28 | 37,58 | 210,3 | | 967,7 | | 103-06 |

**Вторник « 8» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 11-00 |
| 2 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром | 180 | 12,03 | 10,45 | 36,79 | 264,42 | 23-76 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 13-40 |
| 4 | Печенье | 60 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 11-79 |
|  | **Итого:** | 480 | 22,3 | 19,98 | 80,31 | 565,92 | 59-86 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Салат из красной свеклы с сыром | 100 | 2,82 | 5,7 | 4,28 | | 79,68 | | 12-60 |
| 2 | Рассольник Петербургский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | | 96,6 | | 0-85 |
| 3 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | | 202,14 | | 8-04 |
| 4 | Котлета рыбная | 100 | 22 | 11,2 | 4,2 | | 208 | | 31-50 |
| 5 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | | 109,49 | | 16-02 |
| 6 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 7 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | | 193 | | 18-98 |
| 8 | Зефир | 51 | 1 | 0,1 | 77,8 | | 320 | | 12 -75 |
|  | **Итого:** | 921 | 44,48 | 41,42 | 168,64 | | 1281,31 | | 103-08 |

**Среда « 9» октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Суп молочный с макар. изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 14-58 |
| 2 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0-72 |
| 3 | Печенье | 55 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 10-81 |
| 4 | Яблоко | 282 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 33-84 |
|  | **Итого:** | 737 | 8,6 | 8,6 | 65,97 | 371,3 | 59-95 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углевод** |  | |  |
| 1 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | 11-00 |
| 2 | Суп крестьянский | 200 | 8,00 | 7,38 | 6,32 | 147,86 | | 0-60 |
| 3 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,35 | 7,30 | 46,35 | 292,5 | | 8-53 |
| 4 | Сосиска | 100 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | | 31-00 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | | 3-00 |
| 6 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | | 2-34 |
| 7 | Батон | 25 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | | 2-56 |
| 8 | Груша | 245 | 0,98 | 0,73 | 25,23 | 115,15 | | 44-10 |
|  | **Итого:** | 921 | 44,48 | 41,42 | 168,64 | 1281,31 | | 103-13 |

**Четверг « 10 » октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,35 | 7,30 | 46,35 | 292,5 | 8-53 |
| 2 | Сосиска | 100 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | 31-00 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0-72 |
| 4 | Яблоко | 165 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 19-80 |
|  | **Итого:** | 645 | 16,18 | 14,23 | 82,66 | 532,71 | 60-05 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | | 79,1 | | 16-00 |
| 2 | Суп с крупой(рисовый) | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | | 72,6 | | 1-08 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | | 174,02 | | 13-82 |
| 4 | Мясо тушеное | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | | 281,25 | | 24-00 |
| 5 | Кофейный напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | | 113,4 | | 13-40 |
| 6 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 7 | Булка полезная | 100 | 2,8 | 5,5 | 18,9 | | 136,3 | | 15-00 |
| 8 | Яблоко | 145 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44 | | 17-40 |
|  | **Итого:** | 1035 | 36,19 | 51,69 | 77,87 | | 973,07 | | 103-04 |

**Пятница « 11»октября 2024 года**

**ЗАВТРАК 1-4 классы (ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | **Стоимость блюда, руб, коп.** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |
| 1 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,35 | 7,30 | 46,35 | 292,5 | 8-53 |
| 2 | Сосиска | 100 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | 31-00 |
| 3 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0-72 |
|  | Яблоко | 165 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 19-80 |
|  | **Итого:** | 645 | 16,18 | 14,23 | 82,66 | 532,71 | 60-05 |

**ОБЕД 1-4 классы -**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции, гр.** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, Ккал.** | | **Стоимость блюда, руб, коп.** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |  | |  |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,04 | 10,04 | 7,29 | | 125,1 | | 7-32 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 9,69 | 8,23 | 18,9 | | 168 | | 1-29 |
| 3 | Плов из птицы | 200 | 129,55 | 10,73 | 36,45 | | 296,00 | | 43-22 |
| 4 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | | 84,8 | | 16-00 |
| 5 | Хлеб | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | | 72,4 | | 2-34 |
| 6 | Булка полезная | 100 | 2,8 | 5,5 | 18,9 | | 136,3 | | 15-00 |
| 7 | Зефир | 71 | 1 | 0,1 | 77,8 | | 320 | | 17 -75 |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  | **Итого:** | 911 | 147,68, | 35,28 | 180,59 | | 1202,6 | | 102-92 |