

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

М.Н. Киселева

09.09.2025



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/Е.М. Горелова/

09.09.2025



Примерное 20-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МБОУ СОШ № 6 12 лет и ст

СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
1 день																		
Завтрак																		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,83	21,39	129,5	1,36		4	5,5	1,31	0,37	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0	0
300	Чай с сахаром АР	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	23,60	10,78	24,94	3,09	99,09	710,91	56,66	41,75	216,8	3,25	14,8	26	2,62	0,49	0,07	0,07
Итого за день		23,60		10,78	24,94	3,09	99,09	710,91	56,66	41,75	216,8	3,25	14,8	26	2,62	0,49	0,07	0,07
2 день																		
Завтрак																		
-	Огурец соленый	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	14,004	22,5	13,7	23,5	0,59	0	5	0,1	0,02		4,9
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,7	12,63	2	0,12	8,02	105,35	58,7	43,6	202	0,77	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64	
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0
Итого за 'Завтрак'		655	24,2	13,29	7,21	1,55	93,75	524,83	164	128	404	4,53	49,6	180,1	2,09	0,32	12,4	12,4
Итого за день		24,2		13,29	7,21	1,55	93,75	524,83	164	128	404	4,53	49,6	180,1	2,09	0,32	12,4	12,4

3 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	11,32	98,35	24,4	34,3	49,7	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
1/9	Бедро куриное тушёное АР	100	23,8	0	19,94	0,74	276,67	2,22	0,4	1,48	0,03	0	0	0,01	0	0,09
221	Каша пшеничная рассыпчатая АР	180	0,89	0,04	5,95	7,13	84,16	11,7	5,73	14	0,06	26,6	48,98	0,08	0	5,94
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		655	31,1	0,04	32,61	67,4	673,68	53,2	55,6	114	2,12	26,6	1954	3,76	0,12	49,5
Итого за день			31,1	0,04	32,61	67,4	673,68	53,2	55,6	114	2,12	26,6	1954	3,76	0,12	49,5

4 день

Завтрак

56	Голубцы любительские АР	100	6,87	4,77	11,64	2,13	12,64	181,94	25,5	29,8	91,8	1,38	0	67,77	1,3	0,15	10,3
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	142	210	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0
Итого за 'Завтрак'		655	23,3	4,81	24,93	11,16	110,59	741,72	102	204	381	8,05	24	418,8	5,15	0,51	44,1
Итого за день			23,3	4,81	24,93	11,16	110,59	741,72	102	204	381	8,05	24	418,8	5,15	0,51	44,1

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	143	33,7	154	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
14/12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,3	47,9	12,9	76,8	0,78	39,7	74,21	1,13	0,09	0,16
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон	50	3,35	0	1,1	1,1	26,65	129,11	7,15	11,1	28,5	0,77	0	0	0,85	0,06	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		665	24,3	7,81	38,6	3,48	160,68	1077,6	313	84,6	367	3,13	162	242,9	2,37	0,28	1,34
Итого за день			24,3	7,81	38,6	3,48	160,68	1077,6	313	84,6	367	3,13	162	242,9	2,37	0,28	1,34

6 день

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,5	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,8	21,4	129	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		555	26,7	13,62	28,16	3,12	101,27	759,92	175	57,4	308	3,53	34,8	48,05	2,69	0,53	0,59
Итого за день		26,7	13,62	28,16	3,12	101,27	759,92	175	57,4	308	3,53	34,8	48,05	2,69	0,53	0,53	0,59

7 день

Завтрак

43	Суфле рыба AP	100	16,4	15,94	12,39	0,22	15,55	238,94	65,7	56	249	1,22	71,8	129,7	0,58	0,09	0,63
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		550	24,9	16,59	17,41	1,46	88,31	603,69	116	104	392	3,59	94,3	160	1,14	0,28	7,17
Итого за день		24,9	16,59	17,41	1,46	88,31	603,69	116	104	392	3,59	94,3	160	1,14	0,28	7,17	7,17

8 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	220	20,2	16,58	16,36	2,39	42,16	395,27	24,5	38,7	183	1,89	35,4	372,1	1,96	0,07	1,22
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Итого за 'Завтрак'		615	26,6	16,58	17,55	3,59	112,88	700,06	85,5	83,6	270	6,35	35,4	495	3,72	0,18	13,5
Итого за день		26,6	16,58	17,55	3,59	112,88	700,06	85,5	83,6	270	6,35	35,4	495	3,72	0,18	13,5	13,5

9 день.

Завтрак

37/8	Тефтели из мяса куры в молочном соусе	100	11,5	9,77	13,72	0,15	11,62	214,17	72,3	19,4	137	1,17	64,5	68,98	0,49	0,07	3,58
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	142	210	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом																
4/1	Итого за 'Завтрак'	665	28,9	9,81	27,24	5,97	9,22	92,545	43,5	14,2	30	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,7
	Итого за день	28,9	9,81	27,24	5,97	9,22	9,22	92,545	43,5	14,2	30	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,7

10 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	220	21,5	22,87	31,16	0	3,88	381,35	155	25	330	3,73	303	532,3	1,19	0,1	0,31
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Батон	50	3,35	0	1,1	1,1	26,65	129,11	7,15	11,1	28,5	0,77	0	0	0,85	0,06	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	550	36,2	30,76	40,87	1,73	65,95	769,43	482	76,8	618	6,74	366	604,4	2,87	0,27	1,61
	Итого за день	36,2	30,76	40,87	1,73	65,95	65,95	769,43	482	76,8	618	6,74	366	604,4	2,87	0,27	1,61

11 день

Завтрак

	Суфле птичка Ар	100	14,9	1,56	13,11	0,21	14,82	236,45	20,1	11,6	55,4	0,47	66	120,1	0,3	0,02	0,43
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	142	210	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
300	Чай с сахаром Ар	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом																
6/1	Итого за 'Завтрак'	650	31,1	1,6	26,36	5,96	9,32	92,692	41,4	17,8	31,9	0,57	0	322,3	2,78	0,03	33,9
	Итого за день	31,1	1,6	26,36	5,96	9,32	9,32	92,692	41,4	17,8	31,9	0,57	0	322,3	2,78	0,03	33,9

Итого за день

31,1 1,6 26,36 5,96 9,32 9,32 92,692 41,4 17,8 31,9 0,57 0 322,3 2,78 0,03 33,9

31,1 1,6 26,36 5,96 9,32 9,32 92,692 41,4 17,8 31,9 0,57 0 322,3 2,78 0,03 33,9

31,1 1,6 26,36 5,96 9,32 9,32 92,692 41,4 17,8 31,9 0,57 0 322,3 2,78 0,03 33,9

31,1 1,6 26,36 5,96 9,32 9,32 92,692 41,4 17,8 31,9 0,57 0 322,3 2,78 0,03 33,9

12 день

Завтрак

18/7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	100	8,15	6,93	4,75	1,53	9,52	113,07	24,8	11,7	79,4	0,4	14,5	24,46	0,96	0,04	0,12
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Огурец соленый	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	14,004	22,5	13,7	23,5	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
Итого за 'Завтрак'		655	18,7	7,59	9,96	2,96	95,25	532,54	130	95,9	282	4,16	37	176,4	2,79	0,27	11,9
Итого за день			18,7	7,59	9,96	2,96	95,25	532,54	130	95,9	282	4,16	37	176,4	2,79	0,27	11,9

13 день

Завтрак

64	Колбаски "Витаминные"	100	15,6	15,61	19,24	0,01	0,7	237,83	15,3	15,8	128	1,25	53,4	239,7	0,53	0,05	0,76
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	9,01	89,864	34,1	19,3	38	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
Итого за 'Завтрак'		655	28,3	15,65	29,43	7,42	91,03	734,95	72,6	57,8	261	4,54	64,2	262,2	4,65	0,19	2,7
Итого за день			28,3	15,65	29,43	7,42	91,03	734,95	72,6	57,8	261	4,54	64,2	262,2	4,65	0,19	2,7

14 день

Завтрак

3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	250	16,7	14,3	36,84	8,16	27,33	505,22	29	52,3	215	2,69	0	4,69	3,9	0,41	13,4
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		550	23,5	14,3	37,75	9,06	86,72	774,01	46,1	71,8	279	4,33	0	5,22	4,47	0,49	14,4
Итого за день			23,5	14,3	37,75	9,06	86,72	774,01	46,1	71,8	279	4,33	0	5,22	4,47	0,49	14,4

15 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	220	37,2	35,67	21,12	2,22	29,55	460,36	311	45,6	406	1,12	121	138,9	1,65	0,09	0,51
14/12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,3	47,9	12,9	76,8	0,78	39,7	74,21	1,13	0,09	0,16
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Итого за 'Завтрак'		590	49,8	38,2	41,68	3,46	129,66	1091,3	426	66,1	531	2,04	209	267,7	2,93	0,19	1,96
Итого за день			49,8	38,2	41,68	3,46	129,66	1091,3	426	66,1	531	2,04	209	267,7	2,93	0,19	1,96

16 день

Завтрак

36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,7	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,5	23,5	129	1,46	20	22,5	0,47	0,29	3
54-7г-2	Рис припущенный г	180	4,79	0,04	7,02	0,62	43,39	256,51	7,18	27,2	82,9	0,57	28,9	53,28	0,33	0,04	0
300	Чай с сахаром Ар	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		555	20,6	8,73	33,66	1,48	104,83	798,68	36,6	64,8	260	3,24	48,9	76,08	1,22	0,38	3
Итого за день			20,6	8,73	33,66	1,48	104,83	798,68	36,6	64,8	260	3,24	48,9	76,08	1,22	0,38	3

17 день

Завтрак

54 С6 1	Шницель рыбный из минтая	100	18,9	0,51	14,94	9,6	9,52	247,08	10,2	7,21	28,4	0,54	26,5	48,2	4,48	0,03	0,66
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0	4,11	4,11	11,17	84,206	19,6	20,6	60,8	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
Итого за 'Завтрак'		655	31,7	1,16	24,17	15,04	103,97	736,76	112	98,3	268	4,4	49	245,2	8,17	0,35	17,3
Итого за день			31,7	1,16	24,17	15,04	103,97	736,76	112	98,3	268	4,4	49	245,2	8,17	0,35	17,3

18 день

Завтрак

56	Голубцы любительские АР	100	6,87	4,77	11,64	2,13	12,64	181,94	25,5	29,8	91,8	1,38	0	67,77	1,3	0,15	10,3
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,89	18	21,13	0,4	0,16	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	9,22	92,545	43,5	14,2	30	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,7
4/1	Итого за 'Завтрак'	655	19,1	4,8	23	10,29	98,68	659,67	95,1	143	294	6,22	18	156,8	5,11	0,4	87
	Итого за день		19,1	4,8	23	10,29	98,68	659,67	95,1	143	294	6,22	18	156,8	5,11	0,4	87

19 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,8	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7	40	15,8	126	1,21	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'	555	26,2	13,52	16,66	3,08	90,6	615,95	63,2	38,5	221	3,26	56,2	79,33	2,69	0,19	0,33
	Итого за день		26,2	13,52	16,66	3,08	90,6	615,95	63,2	38,5	221	3,26	56,2	79,33	2,69	0,19	0,33

20 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	143	33,7	154	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,58	6,65	0	0	87,65	250	13,8	150	0,18	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,42	78,365	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	50	3,35	0	1,1	1,1	26,65	129,11	7,15	11,1	28,5	0,77	0	0	0,85	0,06	0
	Итого за 'Завтрак'	560	21,3	13,16	19,3	1,97	90,91	619,55	517	71,8	416	1,71	103	138,1	1,13	0,19	1,36
	Итого за день		21,3	13,16	19,3	1,97	90,91	619,55	517	71,8	416	1,71	103	138,1	1,13	0,19	1,36