

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка  
Чугуевского района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 9 с. Каменка

Е. А. Лосюк

2022 г

**Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
при двухразовом питании для обучающихся с 7 до 18 лет  
с пищевой аллергией**

**В муниципальной казённом общеобразовательном учреждении  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка Чугуевского района Приморского края  
в осенне-зимний и весенний периоды**

ПОНЕДЕЛЬНИК  
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Примерное десятидневное меню для детей с пищевой аллергией

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет						12-18 лет								
				Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы					
Прием пищи	Раздел		Блюдо															
Завтрак	гор.блюдо	ТК№196	Каша вязкая кукурузная (на воде или молоке)	185	221	5,9	6,4	36,9	260	307	8,2	8,8	51,3					
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6					
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1					
	фрукт	ТК№7.14	Яблоки печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	170	207	0,6	0,6	49,9					
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>610,00</b>	<b>11,70</b>	<b>14,10</b>	<b>110,40</b>	<b>685</b>	<b>751,00</b>	<b>15,40</b>	<b>21,90</b>	<b>124,90</b>					
Обед	хол.блюдо	ТК№20	Салат из моркови с огурцом и зел горошком	60	54	0,9	4	2,8	100	89	1,6	6,7	4,7					
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	13,6	250	111	2	5,4	12,8					
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты "Студенческие"	90	230	12,7	14,8	10,6	100	256	14,1	16,4	11,7					
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5	185	224	3,8	13,2	20,5					
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8					
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>715,10</b>	<b>21,80</b>	<b>36,82</b>	<b>71,43</b>	<b>865</b>	<b>798,30</b>	<b>24,30</b>	<b>42,20</b>	<b>73,63</b>					

Вторник

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет						12-18 лет								
				Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы					
Прием пищи	Раздел		Блюдо															
Завтрак	гор.блюдо	ТК№200	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая) с изюмом	185	332	9	15,9	36,7	260	483	12,6	24,5	51					
	закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6					
	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1					
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7	130	61,1	0,5	0,5	12,7					
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>575,10</b>	<b>14,70</b>	<b>23,50</b>	<b>73,00</b>	<b>645</b>	<b>781,10</b>	<b>19,70</b>	<b>37,50</b>	<b>87,40</b>					
Обед	хол.блюдо	ТК№28	Салат из свежкты с яблоком и огурцом	60	49	0,7	3	4,2	100	82	1,2	5,1	7					
	1 блюдо	ТК№55	Щи	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8					
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	100	155,5	13,7	9,8	2,5					
	гарнир	ТТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3	185	312	10,6	6,8	46,3					
	3 блюдо	ТК№328	Компот из кураги (без сахара)	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5					
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>769,10</b>	<b>28,70</b>	<b>23,52</b>	<b>100,47</b>	<b>865</b>	<b>836,80</b>	<b>30,90</b>	<b>27,60</b>	<b>105,23</b>					

среды

Школа	МБОУ СОШ	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет							
						Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	ТК№149	Бигочки мясные паровые			90	134	8,8	7,3	8	100	148,8	9,7	8,1	8,8			
						гарнир	ТК№185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	261	8	4,9	47	185	261	8	4,9	47
						хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
							ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
						гор.напиток	ТК№300	Чай фруктовый	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
								Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4
								<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>631,40</b>	<b>19,80</b>	<b>21,30</b>	<b>88,73</b>	<b>655</b>	<b>646,20</b>	<b>20,70</b>	<b>22,10</b>	<b>89,53</b>
						Обед	ТК№6	Салат из белокочанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2	100	94	2,1	4,5	10,3
						1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	68,8	1,52	2,8	8,56	250	86	1,9	3,5	10,7
						2 блюдо	ТК№87	Террины рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2	100	157	8,7	8,4	11,2
	ТК№185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	261	8	4,9	47	185	261	8	4,9	47						
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8					
		ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>662,10</b>	<b>22,32</b>	<b>19,30</b>	<b>96,89</b>	<b>865</b>	<b>716,30</b>	<b>23,50</b>	<b>21,80</b>	<b>103,13</b>					

четверг

Школа	МБОУ СОШ	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет							
						Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	ТК№223	Крутеник			185	382	19	15,1	39,7	230	493	23,3	21,2	48,6			
						закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6
						гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
			фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13			
					<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>625,00</b>	<b>24,70</b>	<b>22,70</b>	<b>76,30</b>	<b>615</b>	<b>791,00</b>	<b>30,40</b>	<b>34,20</b>	<b>85,30</b>			
Обед	хол.блюдо	ТК№27	Салат из свежкы с яблоками			60	51	0,6	3	5	100	85	1	5	8,3			
						1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
						2 блюдо	ТК№113	Говядина, тушеная с капустой	240	645,6	24,46	54,5	12,85	280	753,2	28,54	63,58	14,99
	3 блюдо	ТК№311	Компот яблочный	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2					
	гор.напиток	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13					
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>934,90</b>	<b>29,46</b>	<b>62,96</b>	<b>57,86</b>	<b>860</b>	<b>1102,50</b>	<b>34,44</b>	<b>75,28</b>	<b>66,22</b>					

ПЯТНИЦА

Школа	МБОУ СОШ	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет						12-18 лет								
						Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	гор.блюдо	ТК№225	Биточки рисовые с соусом абрикосовым	200	318	6	7,6	55,1	250	401	7,4	9,3	70,6							
				гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1				
				хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13				
				гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1				
				фрукт	ТК№7.14	Яблоко печеные	170	207	0,6	0,6	49,9	170	207	0,6	0,6	49,9				
				<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>610</b>	<b>700,30</b>	<b>9,10</b>	<b>16,90</b>	<b>125,33</b>	<b>660</b>	<b>783,30</b>	<b>10,50</b>	<b>18,60</b>	<b>140,83</b>	
				Обед	хол.блюдо	ТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4	100	116	1,8	8,9	5,7			
								1 блюдо	ТК№55	Щи	200	76,8	1,6	4,32	7,04	250	96	2	5,4	8,8
								2 блюдо	ТК№99	Биточки с соусом	90	151	8	8,2	10,6	100	207	11,1	11,3	14,5
								гарнир	ТК№144	Картофель печеный	150	139	3,5	0,7	27,8	220	204	5,2	1	40,8
Завтрак	3 блюдо	ТК№309	Компот из кураги	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5							
				хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13				
							<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>730</b>	<b>628,10</b>	<b>17,60</b>	<b>19,02</b>	<b>89,47</b>	<b>900</b>	<b>814,30</b>	<b>23,50</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МБОУ СОШ	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет						12-18 лет								
						Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Фрикадельки из говядины	90	123	8	7,2	6,3	120	165	10,7	9,6	8,4							
				гарнир	ТК№148	Капустя гушеная	200	158	4,5	6,4	18,4	200	158	4,5	6,4	18,4				
				закуска	ТК№2	Бутерброд из хлеба ржаного и ржано-пшеничного с сыром и сливочным маслом	35	146	5	7,1	14,5	55	201	6,4	12,5	14,6				
							<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>200</b>	<b>36</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>200</b>	<b>36</b>	<b>0,2</b>
				Обед	гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13			
								фрукт	Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13	
				<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>655,00</b>	<b>524,00</b>	<b>18,20</b>	<b>21,20</b>	<b>61,30</b>	<b>705,00</b>	<b>621,00</b>	<b>22,30</b>	<b>29,00</b>	<b>63,50</b>	
				Обед	хол.блюдо	ТК№25	Салат из свежки с раст. маслом	60	69	1	4,8	5	100	116	1,7	8	8,3			
								1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
								2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	100	155,5	13,7	9,8	2,5
гарнир	ТК№185	Каша пшеничная рассыпчатая	185					261	8	4,9	47	185	261	8	4,9	47				
3 блюдо	ТК№311	Компот грушевый	200					70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2				
			хлеб					ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13	
<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>765,00</b>	<b>708,30</b>			<b>25,80</b>	<b>24,06</b>	<b>94,31</b>	<b>865,00</b>	<b>796,80</b>	<b>28,30</b>	<b>29,40</b>	<b>100,73</b>			

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет																					
				Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы																	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы																	
														Завтрак	гор.блюдо	ТК№171	Перец, фаршированный овощами	240	238,8	4,2	14,64	20,28	280	278,6	4,9	17,08	23,66			
															хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13			
															гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1			
															гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1			
															фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4			
																	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>475,20</b>	<b>7,20</b>	<b>23,74</b>	<b>54,01</b>	<b>650</b>	<b>515,00</b>	<b>7,90</b>	<b>26,18</b>	<b>57,39</b>			
														Обед	хол.блюдо	ТК№15	Салат из помидоров и огурцов	60	38	0,5	2,8	2,2	100	63	0,8	4,7	3,7			
																		1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56	250	86	1,9	3,5	10,7
																		2 блюдо	ТК№125	Овощи, тушенные с мясом	245	292	15,3	18,4	15,3	280	467,2	24,48	29,44	24,48
3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24	200	94	0,1	0,1	24																		
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13																	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>557,10</b>	<b>19,62</b>	<b>24,50</b>	<b>61,19</b>	<b>860</b>	<b>774,50</b>	<b>29,48</b>	<b>38,14</b>	<b>74,01</b>																	

срета

Школа	МБОУ СОШ	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет																		
				Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы														
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы														
														Завтрак	гор.блюдо	ТК№96	Гуляш	100	197	13,8	14,3	3,1	100	197	13,8	14,3	3,1
															гарнир	ТК№163	Картофель отварной	205	189	4	4,9	30,1	205	189	4	4,9	30,1
															хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13
															гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1
															гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1
															фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13
																	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>622,30</b>	<b>20,80</b>	<b>28,40</b>	<b>66,53</b>	<b>675</b>	<b>622,30</b>	<b>20,80</b>	<b>28,40</b>	<b>66,53</b>
														Обед	хол.блюдо	ТК№30	Салат из свежкы с яблоком и огурцами	60	49	0,7	3	4,2	100	82	1,2	5,1	7
																		1 блюдо	ТК№58	Борщ	200	88,8	1,6	4,32	13,6	250	111
2 блюдо	ТК№95	Говядина тушенная	125	258	14,7	169,3	12,2	125	258	14,7	169,3	12,2															
гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3	185	312	10,6	6,8	46,3															
	3 блюдо	ТК№316	Напиток морковно-яблочный	200	54	0,6	0,1	12,8	200	54	0,6	0,1	12,8														
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13														
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>826,10</b>	<b>30,40</b>	<b>183,92</b>	<b>100,23</b>	<b>890</b>	<b>881,30</b>	<b>31,30</b>	<b>187,10</b>	<b>102,23</b>														

четверг

Школа	МБОУ СОШ	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет								
						Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы				
Школа	МБОУ СОШ	Завтрак	гор.блюдо	ТК№98	Жаркое по домашнему	180	312	18,2	18,2	17,6	240	416	24,3	24,3	23,5				
						хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13	
						гор.напиток	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	0,1	8,3	
						гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1	
						фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4	130	61,1	0,5	0,4	13,4	
								<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>548,40</b>	<b>21,20</b>	<b>27,30</b>	<b>51,33</b>	<b>610</b>	<b>652,40</b>	<b>27,30</b>	<b>33,40</b>	<b>57,23</b>	
						Обед	хол.блюдо	ТК№	Салат из помидоров	60	43	0,6	3	29	100	71	0,9	5	4,8
							1 блюдо	ТК№67	Суп крестьянский с крупной перловой	200	92	1,84	4,4	10,61	250	115	2,3	5,6	12,7
							2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3	120	192	17,3	12,2	2,9
							гарнир	ТК№184	Каша перловая рассыпчатая	185	229	5,5	4,7	38	185	229	5,5	4,7	38
	3 блюдо	ТК№311	Компот грушевый	200	70	0,2	0,1	17,2	200	70	0,2	0,1	17,2						
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13						
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>638,30</b>	<b>22,74</b>	<b>21,50</b>	<b>108,24</b>	<b>885</b>	<b>741,30</b>	<b>28,40</b>	<b>28,00</b>	<b>86,73</b>						

пятница

Школа	МБОУ СОШ	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет					12-18 лет								
						Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки	Жиры	Углеводы				
Школа	МБОУ СОШ	Завтрак	гор.блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	250	430	24,5	22,1	29,8	300	515	29,4	26,6	35,8				
						хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13	
						гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	10	75	0,1	8,3	0,1	
						гор.напиток	ТК№300	Некрепкий чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	200	36	0,2	0	9,1	
						фрукт		Яблоко	130	61	0,5	0,5	13	130	61	0,5	0,5	13	
								<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620,00</b>	<b>666,30</b>	<b>27,50</b>	<b>31,30</b>	<b>63,13</b>	<b>670,00</b>	<b>751,30</b>	<b>32,40</b>	<b>35,80</b>	<b>69,13</b>	
						Обед	хол.блюдо	ТК№49	Икра кабачковая	60	48	0,8	2,9	4,3	100	80	1,4	4,8	7,1
							1 блюдо	ТК№59	Рассольник	200	104	2	4,96	11,68	250	130	2,5	6,2	14,6
							2 блюдо	ТК№113	Говядина тушеная с капустой	240	645,6	24,46	54,5	12,85	280	753,2	28,54	63,58	14,99
							3 блюдо	ТК№309	Компот из кураги	200	127	1,2	0,1	29,5	200	127	1,2	0,1	29,5
	хлеб	ТК№1.6	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	30	64,3	2,2	0,4	11,13	30	64,3	2,2	0,4	11,13						
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730,00</b>	<b>988,90</b>	<b>30,66</b>	<b>62,86</b>	<b>69,46</b>	<b>860,00</b>	<b>1154,50</b>	<b>35,84</b>	<b>75,08</b>	<b>77,32</b>						

отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенным витаминами, в том числе с пищевыми волокнами. Вместо хлеба могут подаваться пироги, печенье, оладьи из кукурузной муки