



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике

пр. Ленина, д.136, г. Черкесск, 369000

тел/факс (8782) 20-00-27/20-10-96 E-mail

upr@09.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 73656798 ОГРН 1050900921235 ИНН/КПП 0917000450/ 091701001

№ 09-00-03/11-11468-2020
от 01.09.2020г.

Министру образования и
науки КЧР

Кравченко И.В.

О согласовании
примерного меню

Управление Роспотребнадзора по КЧР на основании экспертного заключения
ФБУЗ «ЦГиЭ в КЧР» №04-1835-2020 от 01.09.2020г. согласовывает единое
перспективное 10-дневное меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет
общеобразовательных организаций Карачаево-Черкесской Республики на 2020-
2021 учебный год.

Копия экспертного заключения прилагается.

Руководитель



С.В. Бескакотов

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Карачаево-Черкесской Республике»

Ленина пр., д. 136, г. Черкесск, 355008; Тел./факс (8782) 20-04-97;

ОКПО 73657481, ОГРН 1050900920982, ИНН/КПП 0917000428/263601001

Аттестат аккредитации RA.RU. 710036



**САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ОЦЕНКА (ЭКСПЕРТИЗА)**

№ 04-1835-2020 от «01» сентября 2020г.

Единое примерное 10-дневного меню завтраков и обедов для организации горячего питания обучающихся в 1-4 классах общеобразовательных организаций Карачаево-Черкесской Республики на 2020-2021 учебный год.

1.Основание: поручение Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике № 09-00-03/12-10-11073-2020 от 28.08.2020г.

2.Цель экспертизы: оценить соответствие (не соответствие) единого примерного 10-дневного меню завтраков и обедов для организации горячего питания обучающихся в 1-4 классах общеобразовательных организаций Карачаево-Черкесской Республики на 2020-2021 учебный год требованиям:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
- МР 2.4.0179-20 «По организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.В. Бескакетов

ежное меню (завтраков) для обучающихся

уч. год.

[illegible]

4	Салат из свежей белокочанной капусты	100	0,8	5,1	5,3	70	0,0	10,3	0,0	5,0	15,0	17,0	9,1	0,3
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<i>Итого</i>	<i>612</i>	<i>24,9</i>	<i>33,3</i>	<i>91,3</i>	<i>766,1</i>	<i>0,3</i>	<i>15,0</i>	<i>59,1</i>	<i>8,8</i>	<i>96,4</i>	<i>299,7</i>	<i>175,0</i>	<i>7,4</i>
	3 день- Среда													
	<i>Завтрак</i>													
153	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	150/30	19,5	18,5	61,4	490,1	0,1	1,2	0,2	3,2	135,0	204,4	47,9	2,4
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,1	1,6	0,0	0,0	121,0	90,0	21,3	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<i>Итого</i>	<i>420</i>	<i>26,8</i>	<i>30,9</i>	<i>109,0</i>	<i>822,3</i>	<i>0,2</i>	<i>2,8</i>	<i>59,2</i>	<i>4,0</i>	<i>263,0</i>	<i>305,4</i>	<i>80,0</i>	<i>3,7</i>
	4 день- Четверг													
	<i>Завтрак</i>													
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0

УПРАВЛЕНИЕ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ
Р/о, КЧР 369000
г. Черкесск, ул. Ленина 136

118	Банан	150	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,4	12,0	28,0	63,0	0,6
	<i>Итого</i>	680	15,1	15,5	56,5	505,9	0,2	28,4	59,8	1,8	75,9	168,5	65,6	2,7
	5 день- Пятница													
	<i>Завтрак</i>													
9	Салат из моркови	60	0,7	6,1	6,2	82	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,9	97,7	2,99
210	Курица в соусе с томатом	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,5	20,02	2,14
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<i>Итого</i>	427	33,2	50,4	77,1	1025,5	0,2	8,8	62,4	2,6	220,3	357,0	152,0	7,4
	6 день- Понедельник													
	<i>Завтрак</i>													
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
222	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<i>Итого</i>	500	22,6	30,5	81,7	689,7	0,4	1,8	80,0	1,0	160,9	362,8	96,0	4,5
	7 день- Вторник													
	<i>Завтрак</i>													
205	Сосиски отварные	70	6,6	1,6	16,0	179,7	0,1	0,0	0,0	0,4	26,9	117,8	14,6	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,1	1,6	0,0	0,0	121,0	90,0	21,3	0,5

УПРАВЛЕНИЕ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ
Р/о, К/чр 359000

114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	Итого	460	17,1	20,1	86,9	672,4	0,4	27,6	59,1	1,4	191,9	305,4	74,4	3,6	
	8 день- Среда														
	Завтрак														
114	Каша рисовая молочная	200-5	5,9	3,6	32,6	210,1	0,1	1,0	0,0	0,1	0,1	128,6	154,4	36,5	0,6
139	Яйцв вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8	0,0
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0
366	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	132,0	175,0	5,3	0,2	0,6
118	Банан	150	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,4	12,0	28,0	63,0	0,6	0,6
	Итого	655	22,4	25,2	88,5	696,8	0,3	12,4	59,2	1,5	427,4	535,2	134,3	3,3	
	9 день- Четверг														
2	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,5	42,79	3,48	1,7
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0	1,6	0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,6	0,1
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	0,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6	0,4
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	0,8
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8	0,0
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0
	Итого	567	22,0	22,3	88,1	641,6	0,2	5,8	0,0	1,8	43,2	286,3	165,2	7,5	
	10 день- Пятница														
	Завтрак														
139	Яйцв вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	0,0	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	1,9
150	Оладьи из творога с вареньем	150-30	15,5	14,0	64,6	448,0	0,1	0,5	0,1	1,3	209,7	312,5	54,4	1,9	

УПРАВЛЕНИЕ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ
Р/о, К/р 369000
г. Черкесск, пр. Ленина, 136

300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3	7,4	
	Итого	610	23,4	26,4	106,4	742,9	0,2	10,5	59,3	2,3	268,7	436,3	83,5	7,4		

229,9 283,5 875,9 7277,2

УПРАВЛЕНИЕ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ
Р/о, КУР 369000
г. Черкесск, пр. Ленина, 136

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и безопасности
по Карачаево-Черкесской Республике

10	9.7	9.7	10.3
11	10.3	10.3	10.3
12	10.3	10.3	10.3
13	10.3	10.3	10.3
14	10.3	10.3	10.3
15	10.3	10.3	10.3
16	10.3	10.3	10.3
17	10.3	10.3	10.3
18	10.3	10.3	10.3
19	10.3	10.3	10.3
20	10.3	10.3	10.3
21	10.3	10.3	10.3
22	10.3	10.3	10.3
23	10.3	10.3	10.3
24	10.3	10.3	10.3
25	10.3	10.3	10.3
26	10.3	10.3	10.3
27	10.3	10.3	10.3
28	10.3	10.3	10.3
29	10.3	10.3	10.3
30	10.3	10.3	10.3
31	10.3	10.3	10.3
32	10.3	10.3	10.3
33	10.3	10.3	10.3
34	10.3	10.3	10.3
35	10.3	10.3	10.3
36	10.3	10.3	10.3
37	10.3	10.3	10.3
38	10.3	10.3	10.3
39	10.3	10.3	10.3
40	10.3	10.3	10.3
41	10.3	10.3	10.3
42	10.3	10.3	10.3
43	10.3	10.3	10.3
44	10.3	10.3	10.3
45	10.3	10.3	10.3
46	10.3	10.3	10.3
47	10.3	10.3	10.3
48	10.3	10.3	10.3
49	10.3	10.3	10.3
50	10.3	10.3	10.3
51	10.3	10.3	10.3
52	10.3	10.3	10.3
53	10.3	10.3	10.3
54	10.3	10.3	10.3
55	10.3	10.3	10.3
56	10.3	10.3	10.3
57	10.3	10.3	10.3
58	10.3	10.3	10.3
59	10.3	10.3	10.3
60	10.3	10.3	10.3
61	10.3	10.3	10.3
62	10.3	10.3	10.3
63	10.3	10.3	10.3
64	10.3	10.3	10.3
65	10.3	10.3	10.3
66	10.3	10.3	10.3
67	10.3	10.3	10.3
68	10.3	10.3	10.3
69	10.3	10.3	10.3
70	10.3	10.3	10.3
71	10.3	10.3	10.3
72	10.3	10.3	10.3
73	10.3	10.3	10.3
74	10.3	10.3	10.3
75	10.3	10.3	10.3
76	10.3	10.3	10.3
77	10.3	10.3	10.3
78	10.3	10.3	10.3
79	10.3	10.3	10.3
80	10.3	10.3	10.3
81	10.3	10.3	10.3
82	10.3	10.3	10.3
83	10.3	10.3	10.3
84	10.3	10.3	10.3
85	10.3	10.3	10.3
86	10.3	10.3	10.3
87	10.3	10.3	10.3
88	10.3	10.3	10.3
89	10.3	10.3	10.3
90	10.3	10.3	10.3
91	10.3	10.3	10.3
92	10.3	10.3	10.3
93	10.3	10.3	10.3
94	10.3	10.3	10.3
95	10.3	10.3	10.3
96	10.3	10.3	10.3
97	10.3	10.3	10.3
98	10.3	10.3	10.3
99	10.3	10.3	10.3
100	10.3	10.3	10.3

С.В. Бескакогов

B

[illegible]

209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	8,9	50,8	27,9	0,5
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	<i>Итого</i>	472	18,8	19,5	79,0	570,0	0,1	4,3	0,1	3,3	72,4	123,8	56,4	2,9
	3 день- Среда													
	<i>Завтрак</i>													
153	Пудинг из творога запеченный	120-30	15,6	14,8	49,1	392,1	0,1	0,9	0,1	2,3	124,0	194,4	39,9	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<i>Итого</i>	390	18,1	22,2	76,0	577,3	0,1	0,9	59,1	3,1	137,0	205,4	50,7	2,6
	4 день- Четверг													
	<i>Завтрак</i>													
172	Рыба, тушенная в томате с	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	<i>Итого</i>	530	15,1	15,5	56,5	505,9	0,2	28,4	59,8	1,8	75,9	168,5	65,6	2,7
	5 день- Пятница													
	<i>Завтрак</i>													
102	Каша молочная "Дружба"	200-5	7,6	3,0	35,1	241,1	0,1	1,0	0,0	0,1	131,3	153,7	37,2	0,8
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,1	1,6	0,0	0,0	121,0	90,0	21,3	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,1	0,1	132,0	175,0	5,3	0,2

118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1	24,0	36,0	13,5	3,3
	Итого	610	18,7	20,3	97,4	674,9	0,2	12,7	59,2	1,1	415,3	465,7	88,1	5,6
	6 день- Понедельник													
	Завтрак													
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	Итого	475	19,4	18,9	75,1	545,2	0,1	3,7	0,0	1,8	34,4	174,1	56,6	4,2
	7 день- Вторник													
	Завтрак													
205	Сосиски отварные	70	6,6	1,6	16,0	179,7	0,1	0,0	0,0	0,4	26,9	117,8	14,6	1,3
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,1	1,6	0,0	0,0	121,0	90,0	21,3	0,5
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	Итого	460	19,4	19,3	98,9	723,0	0,4	1,6	80,1	1,3	171,6	353,3	94,0	4,1
	8 день- Среда													
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная	200-5	5,9	3,6	32,6	210,1	0,1	1,0	0,0	0,1	128,6	154,4	36,5	0,6
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0

366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,1	0,1	132,0	175,0	5,3	0,2
118	Банан	150	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,4	12,0	28,0	63,0	0,6
	Итого	610	16,1	19,1	88,2	615,8	0,3	12,4	59,1	1,4	405,4	458,4	129,5	2,3
	9 день- Четвкрг													
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	3,7	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
	Итого	497	22,0	22,3	88,1	641,6	0,2	5,8	0,0	1,8	43,2	286,3	165,2	7,5
	10 день- Пятница													
	Завтрак													
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	0,0	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
150	Оладьи из творога с вареньем	150-30	15,5	14,0	64,6	448,0	0,1	0,5	0,1	1,3	209,7	312,5	54,4	1,9
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,2	1,3	0,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,7	6,0	9,0	10,8	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	59,0	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	Итого	460	25,7	29,2	99,4	765,9	0,3	1,8	59,2	2,2	364,5	490,3	84,0	3,9