

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ



«Средняя общеобразовательная школа
с. Сокур имени Героя Советского
Союза А.П.Босова»

И.С.Князева

2023 г.

Примерное 10-дневное меню

МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»

Используемая литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»,

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
16	Каша пшеничная вязкая	200	250	11,0	8,7	47,9	313,3	0,20	1,7	50,3	1,2	188,1	282,1	55,8	2,9
59	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5,0	1
62	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0
5	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,3	0,3	206,8	135,5	13,9	0,4
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
58	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,2
Итого:				25,5	22,9	90,4	674,3	0,34	9,8	213,2	1,92	447,4	558,5	108,0	8,0
ОБЕД															
42	Салат из капусты белокочанной	60	100	1,6	6,1	8,7	96,0	0,03	19,7	0	2,8	45,6	31,1	17,3	0,6
36	Рассольник ленинградский	250	300	10,6	11,9	16,6	216,0	0,1	8,8	0	3,0	29,1	142,4	40,6	2,2
25	Макаронные изделия отварные	150	200	7,4	74,0	39,4	253,8	0,07	0	45,8	1,1	18,4	60,5	11,8	1,4
31	Птица в соусе томатном	80	120	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,5
21	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
Итого:				40,7	110,4	114,8	1026,8	0,4	30,5	83,8	8,6	154,4	421,9	134,8	7,1

ВСЕГО					66,2	133,3	205,2	1701,1	0,74	40,3	297,0	10,52	601,8	980,4	242,8	15,1

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **ПЕРВАЯ**

Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК															
13	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,5	7,7	13,1	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,8	179,1	118,3	4,0	
27	Мясо тушеное(говядина)	80	100	15,3	17,4	2,3	227,0	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,4	
60	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8	
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5	
Итого:				26,8	36,2	58,5	753,4	1,32	0,5	92,0	4,0	65,1	417,2	157,9	7,9	
	ОБЕД															
6	Винегрет овощной»	60	100	1,3	3,2	6,6	61	0,05	6,2	0	4,6	22,8	41,9	18	0,79	
50	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	300	2,7	3,3	16,1	104,7	0,1	9,4	0	1,6	27,7	86,8	34,9	1,3	
10	Картофель тушенный с луком	150	200	3,2	5,2	22,9	151,4	0	21,8	0	0,5	18,0	0	33,0	1,2	
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
22	Котлета рыбная любительская	80	80	10,0	1,2	4,6	69,6	0,1	0,6	31,0	0,7	36,1	143,2	23,9	0,7	
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,0	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0	

Итого:			21,4	13,0	96,3	600,7	0,36	38,2	31,0	8,6	137,5	378,1	157,2	5,7
ВСЕГО			48,2	49,2	154,8	1354,1	1,68	38,7	123,0	12,6	202,6	795,3	315,1	13,6

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
34	Рагу из овощей	200	200	3,8	8,9	18,7	170	0,1	12	6	3,9	60,2	95,3	44,1	1,8
32	Птица отварная	80	100	22,7	17,0	0,3	245,7	0,04	1,3	98,0	0,7	26,9	157,0	18,7	1,6
60	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
	Итого:			30,1	37,0	51,3	664,7	0,2	13,3	164,0	5,0	106,2	321,1	86,3	5,0
ОБЕД															
41	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0,2	6	1,2	60	0,01	1,1	0	4,4	4,7	8,9	2,1	0,12
49	Суп гороховый	250	300	17,5	10,8	20,2	247,8	0,3	1,5	60,5	0,6	69,8	177,0	53,1	3,9
30	Плов из отварной птицы	210	300	21,1	23,8	27,3	408,0	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,5
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130	0,1	0	0	0,8	12,8	87	33	1,1
	Итого			43,0	407	95	929,8	0,5	4	142,9	11,8	136,1	407,8	140,0	7,32
ВСЕГО															
				73,1	77,7	146,3	1594,5	0,7	17,3	306,9	16,8	242,3	728,9	226,3	12,32

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
24	Макаронные изделия отварные с сыром	180/6	200/7	12,3	10,0	35,9	283,0	0,07	0,2	73,9	1,1	227,5	181,1	22,4	1,5
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
19	Кисель из концентрата	200/10	200/10	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
58	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	7,0	0	0,2	16,1	11,0	9	2,2
Итого:				16,1	21,4	83,7	598,0	0,17	7,2	133,9	1,7	261,0	259,0	50,7	4,52
ОБЕД															
44	Салат из свеклы отварной	60	100	1,4	6,1	7,6	91,0	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
51	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	12,7	8,9	0,7	129,6	0,03	1,0	58,3	0,4	20,1	88,9	38,9	1,5
13	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,5	7,7	13,1	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,82	179,1	118,3	4,0
38	Рыба тушенная в томате с овощами	80	100	9,5	1,6	5,14	73,0	0,07	2,2	6,1	1,3	27,43	145,4	28,0	0,6
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого:				35,6	24,4	72,8	739,2	1,4	11,1	96,3	6,2	133,85	558,3	252,3	9,1

ВСЕГО			51,4	45,8	156,5	1337,2	1,57	18,3	230,3	7,9	261,0	817,3	303	13,6
-------	--	--	------	------	-------	--------	------	------	-------	-----	-------	-------	-----	------

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
14	Каша молочная «Дружба»	200	250	6,6	8,4	34,5	239,5	0,1	1,7	49,3	0,2	162,6	175,1	38,3	0,6
5	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,3	0,3	206,8	135,5	13,9	0,4
59	Чай с лимоном	200/10	200/10	0,4	0,1	14,9	62,0	0	0	0	0	7,5	11,0	4,8	0,9
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65	0	0	0	0	6,4	43,5	16,5	
Итого:				15,7	17,6	72,6	515,5	0,2	1,8	111,6	0,5	383,3	365,1	73,5	1,9
ОБЕД															
41	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0,2	6	1,2	60	0,01	1,1	0	4,4	4,7	8,9	2,1	0,12
61	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	300	10,5	11,8	7,7	179,0	0,1	15,2	36,5	3,1	58,2	118,0	33,3	1,6
34	Рагу из овощей	150	200	3,8	8,9	18,7	170,0	0,1	12,0	6,0	3,9	60,2	95,3	44,1	1,8
26	Мясо отварное	50	50	13,9	9,9	0,03	146,0	0,03	0,05	0	0,4	8,3	109,3	14,0	1,8
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого				32,6	36,7	74,03	769	0,4	37,3	42,5	13,1	170,5	471,6	155,3	7,0
ВСЕГО				48,3	54,3	146,63	1284,5	0,6	39,1	154,1	13,6	553,8	836,7	228,8	9,0

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
30	Плов из отварной птицы	210	300	21,1	23,8	27,3	408,0	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,5
	Чай «Каркаде»	200/10	200/10	0	0,01	14,0	56,0	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,05
5	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,3	0,3	206,8	135,5	13,9	0,4
	Итого:			29,8	32,9	64,2	678,0	0,15	1,4	147,6	5,9	242,4	294,7	67,8	2,1
	ОБЕД														
6	Винегрет овощной	60	100	1,3	3,2	6,6	61,0	0,05	62,0	0	4,6	22,8	41,9	18,0	0,8
50	Суп картофельный с крупой(пшено)м/б	250	300	2,7	3,3	16,1	104,7	0,1	9,4	0	1,6	27,7	86,8	34,9	1,3
25	Макаронные изделия отварные	150	200	7,4	7,4	39,4	253,8	0,07	0	45,8	1,1	18,4	60,5	11,8	1,4
47	Соус томатный с овощами	80	100	1,3	7,3	4,9	90,3	0,02	1,8	38,0	0,3	11,8	22,0	9,7	0,5
32	Птица отварная	80	80	22,7	17,0	0,3	245,7	0,04	1,3	98,0	0,7	26,9	157,0	18,7	1,6
21	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,1	87,0	33,0	1,0
	Итого:			39,6	38,3	113,6	969,5	0,4	73,4	83,8	9,0	129,5	377,1	129,8	6,4
	ВСЕГО			52,0	62,9	177,6	1501,3	0,6	74,8	306,4	14,9	371,9	671,8	197,6	8,5

День: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
33	Пюре картофельное	150	200	4,2	8,0	12,2	136,0	0,2	5,0	39,8	0,2	51,0	103,0	32,8	1,2
32	Птица отварная	80	100	22,7	17,0	0,3	245,7	0,04	1,3	98,0	0,7	26,9	157,0	18,7	1,6
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого:				30,9	36,1	55,6	676,7	0,4	6,5	197,8	2,5	118,4	383,8	101,7	4,8
ОБЕД															
41	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0,2	6,0	1,2	60	0,01	1,1	0	4,4	4,7	8,9	2,1	0,12
53	Суп картофельный	250	300	2,9	5,1	20,0	118,0	0,2	14,0	0	1,6	30,0	95,4	38,9	1,5
37	Рис отварной	150	200	4,9	6,5	50,3	279,0	0,07	0	32,0	0,4	12,5	107,3	34,9	0,06
31	Птица в соусе томатном	80	120	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,5
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Хлеб пшеничный	80	80	10,1	1,2	4,6	130,0	0,06	0,6	31,0	0,7	36,1	143,2	23,9	0,7
Итого				36,3	37,3	100,0	918,0	0,4	17,2	178,7	3,8	133,0	457,0	135,9	4,5
ВСЕГО				67,2	73,4	155,6	1594,7	0,8	23,5	376,6	6,3	251,4	840,8	237,6	9,3

День: СРЕДА
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
18	Каша рисовая вязкая	200	250	7,8	8,5	46,4	294,0	0,07	1,8	54,2	0,3	176,3	206,6	49,5	0,2	
62	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0	
59	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,9	
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3	
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5	
58	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11,0	9	2,2	
	Итого:			17,0	24,6	89,0	652,0	0,14	1,3	207,4	0,58	236,4	365,1	90,6	4,7	
	ОБЕД															
42	Салат из капусты белокочанной	60	100	1,6	6,1	8,7	96,0	0,03	19,7	0	2,8	45,6	31,1	17,3	0,6	
51	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	12,7	8,9	0,7	129,6	0,03	1,0	58,3	0,4	20,1	88,9	38,9	1,5	
34	Рагу из овощей	150	200	3,8	8,9	18,7	170,0	0,1	12,0	6,0	3,9	60,2	95,3	44,1	1,8	
22	Котлета рыбная любительская	80	80	10,1	1,2	4,6	69,6	0,06	0,5	31,0	0,7	36,1	143,2	23,9	0,7	
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0	
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,60	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
	Итого:			50,6	21,3	100,0	679,2	0,7	21,4	109,3	5,7	229,8	588,0	214,6	11,4	
	ВСЕГО			67,6	45,9	189,0	331,2	0,8	22,7	316,7	6,3	466,2	953,1	305,2	16,1	

День: ЧЕТВЕРГ
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
13	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,5	7,7	13,1	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,8	179,1	118,3	2,6
38	Рыба тушенная в томате с овощами	80	80	9,5	1,6	5,1	73	0,1	2,2	6,1	1,3	27,4	145,4	28,0	0,6
9	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,03	0,7	19,0	0,01	111,3	91,1	22,3	0,7
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
Итого:				23,7	23,2	55,0	609,4	1,5	2,9	117,1	5,8	200,5	566,7	207,9	6,8
ОБЕД															
39	Салат «Витаминный»	60	100	1,3	6,2	6,1	85,0	0,04	13,3	0	2,9	35,5	32,6	20,5	1,02
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	300	11,8	8,9	0,7	129,6	0,03	1,0	58,4	0,4	20,1	88,9	11,5	1,0
33	Пюре картофельное	150	200	4,2	8,0	12,2	136,0	0,2	5,0	39,8	0,2	51,0	103,0	32,8	1,2
31	Птица в соусе томатном	80	120	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,5
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
21	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого:				38,4	41,5	69,1	811,6	0,4	20,8	213,9	5,4	169,1	413,7	133,9	4,4
ВСЕГО				62,1	64,7	124,1	1421,0	1,9	23,7	331,0	11,2	369,6	980,4	341,8	11,2

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
25	Изделия макаронные отварные	150	200	7,4	74,0	39,4	253,8	0,1	0	45,8	1,1	18,4	60,5	11,8	1,4
32	Птица отварная	80	80	22,7	17,0	0,3	245,7	0,04	1,3	98,0	0,7	26,9	157,0	18,7	1,6
47	Соус томатный с овощами	80	100	1,3	7,3	4,9	90,3	0,02	1,8	38,0	0,3	11,8	22,0	9,7	0,5
60	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
4	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,01	0,1	25,5	0,2	7,6	57,2	2,8	0,2
	Итого:			35,0	109,4	76,9	838,8	0,2	1,9	109,3	1,8	59,5	207,1	36,5	3,6
	ОБЕД														
63	Овощи консервированные порциями	60	100	0,8	0,1	1,7	89,0	0,03	4,7	0	2,8	32,1	42,6	24,5	1,1
52	Суп картофельный с фрикадельками	250	300	2,9	5,1	20,0	118,0	0,2	14,0	0	1,6	29,7	95,4	38,9	1,5
27	Мясо тушеное	80	100	15,3	17,4	2,3	227,0	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,4
13	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,5	7,7	13,1	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,8	179,1	118,3	4,0
	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
21	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого			31,2	36,4	89,0	879,4	1,6	19,2	32,0	8,8	125,7	581,1	251,5	10,7
	ВСЕГО			66,2	145,8	311,7	1718,2	1,8	21,1	141,3	10,6	185,2	788,2	288,0	14,3

