

УТВЕРЖДЕНО:



Примерное 10 – дневное меню для организации горячего питания детей от 6 от 10 лет и от 11 до 18 лет на базе столовой, работающей на продовольственном сырье МБОУ « Рудянская СОШ»

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Эн.цен. калл.	В1	С	Витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У				А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак:																
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00	48,00	3,40			
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80			
ГП	Булка домашняя	100	7,20	15,77	63,35	407,53	0,12	0,00	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,92			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого за завтрак:	570	25,34	32,02	129,31	896,09	0,43	1,46	60,00	0,63	343,35	303,20	102,55	6,73			
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54			
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54			
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23			
465	Рис отварной	150	5,93	0,60	31,20	153,10	0,00	0,00	16,67	0,00	10,39	46,17	9,36	0,93			
413	Суфле из печени со сметанным соусом	100	2,49	9,62	4,23	106,00	0,00	2,92	0,00	0,00	16,65	0,00	4,45	0,92			
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10			
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,32	7,52	40,16	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90			
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60			
	Итого за обед:	975	22,94	29,48	151,75	976,76	0,49	180,81	57,87	1,23	259,57	203,47	76,26	8,84			
	Итого за день:	1545	48,28	61,50	281,06	1872,85	0,92	182,27	117,87	1,86	602,92	506,67	178,81	15,57			

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	Выход порции	Химический состав				Эн.цен. калл.	Витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/курузная/гречневая с маслом	200/10	8,02	15,00	44,01	0,00	312,00	2,60	0,00	0,00	0,00	241,76	0,00	45,08	0,51		
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	0,02	142,50	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	0,12	82,20	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	0,05	50,20	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	0,08	192,00	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20			
	Итого за завтрак:	670	20,62	24,50	124,81	0,27	778,90	24,16	40,03	1,01	489,01	268,84	179,93	4,43			
	Обед:																
7	Зеленый горошек консервированный	60	1,92	0,12	3,95	0,72	24,00	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,48			
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	0,00	145,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42			
139	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	0,17	147,00	25,70	0,00	0,00	43,08	0,00	32,83	1,16			
472	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	0,06	134,20	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54			
14	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,02	92,00	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	0,19	123,30	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	0,02	26,80	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57			
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	0,02	62,40	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14			
	Итого за обед:	840	11,81	26,50	80,39	0,97	473,50	16,26	3,60	0,80	112,89	148,37	66,13	7,03			
	Итого за день:	1510	32,43	51,00	205,20	1,24	1252,40	40,42	43,63	1,81	601,90	417,21	246,06	11,46			

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реци	Наименование блюда	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
236	Завтрак:																
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200/30	18,62	10,17	80,56	0,00	0,55	93,60	0,00	233,46	0,00	65,94	4,43				
	Компот из изюма	200	0,5	0	27	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13				
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08				
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого за завтрак:	660	27,92	17,95	128,84	0,21	4,61	133,66	0,36	750,96	398,70	134,24	5,83				
	Обед:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54				
	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54				
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,80	10,98	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64				
255	Каша перловая	150	4,33	5,25	34,35	0,04	0,00	0,00	0,00	28,58	168,33	21,00	0,90				
	Гуляш мясной (из говядины)	100	14,00	11,18	4,58	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30				
260	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62				
	Итого за обед:	815	32,64	27,63	95,91	0,435	55,09	50,4	0,846	150,15	269,23	65,35	8,34				
	Итого за день:	1475	60,56	45,58	224,75	0,65	59,70	184,06	1,20	901,11	667,93	199,59	14,17				

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав					Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:	200																
132	Омлет натуральный	60	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00					
229	Кукуруза консервированная	20	1,32	0,24	8,82	25,13	0,07	2,52	0,00	3,00	37,20	12,00	0,24					
ГП, 80	Сыр порциями	200	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	332,80	20,00	18,68	0,26					
628	чай с сахаром	30	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80					
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	8,25	48,50	14,25	1,13					
	Итого за завтрак:	540	22,90	26,05	47,96	507,33	0,63	6,04	69,36	560,90	277,40	76,93	8,50					
	Обед:																	
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	80	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	8,00	19,20	8,80	0,72					
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	80	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	8,00	19,20	8,80	0,72					
43	Свекольник с говядиной	200	1,76	1,28	9,70	93,36	0,00	6,59	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22					
	Шницель рыбный (из горбуши) с маслом сливочным	125	14,90	10,90	1,80	164,80	0,00	1,80	0,00	37,11	0,00	27,94	0,76					
255	Каша пшеничная	150	5,93	0,60	31,17	151,67	0,00	0,00	0,00	10,33	0,00	9,33	0,93					
348	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70					
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	56,25	58,10	18,45	1,62					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90					
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого за обед:	940	35,53	21,46	108,91	780,57	0,335	10,68	40	412,85	295,9	130,52	6,33					
	Итого за день:	1480	58	48	157	1288	1	17	109	974	573	207	15					

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	Y			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак:																
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54			
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54			
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75			
150	Бифстроганов из отварного мяса	60	15,51	12,43	3,29	187,00	0,03	0,01	0,00	0,00	33,40	0,00	0,00	2,00			
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13			
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08			
	Итого за завтрак:	530	27,06	19,81	87,03	580,67	0,413	17,41	25,2	0,912	105,52	161,19	44,65	5,795			
	Обед:																
97,226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74			
57	Капуста тушенная с курицей	200	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	87,53	0,00	0,00	91,49	0,00	0,00	2,56			
54-бхн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12			
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,54	26,51	7,53	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86			
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20			
	Итого за обед:	860	25,36	41,28	135,85	816,89	0,44	138,78	40,06	0,92	443,38	332,91	190,92	8,10			
	Итого за день:	1390	52,42	61,09	222,88	1397,56	0,848	156,19	65,26	1,828	548,9	494,1	235,57	13,895			

6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У	Вl		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:	70/60																
185	Рыба запеченая с овощами		18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60				
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18				
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08				
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого за завтрак:	740	34,44	24,51	86,03	715,64	0,52	43,10	40,00	0,31	480,16	271,40	209,53	8,94				
	Обед:																	
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69				
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	26,00	151,67	0,05	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40					
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20				
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10					
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,54	26,51	7,53	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86				
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60				
	Итого за обед:	910	116,38	140,42	213,88	733,77	100,4	241,95	116	100,9	280,23	242,91	231,35	106,27				
	Итого за день:	1650	150,82	164,93	299,91	1449,41	100,91	285,05	156	101,3	760,39	514,31	440,88	115,21				

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак:																
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	0,26	20,00	0,00	44,00	36,00		48,00	3,40	
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00			69,36	0,00	332,80	20,00		18,68	0,26	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50		0,02	0,00	193,44	47,40		43,50	1,27	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06		0,00	0,06	37,50	38,70		12,30	1,08	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00		0,00	0,58	8,25	48,50		14,25	1,13	
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40		40,00	0,00	240,00	180,00		28,00	0,20	
	Итого за завтрак:	690	27,88	27,07	79,31	678,58	0,32	3,22	129,38	0,63	855,99	370,60		164,73	7,33		
	Обед:																
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,40	0,10	1,30	7,00	0,02	10,00		5,00	0,05	11,50	21,00		7,00	0,30	
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20		0,00	0,00	20,40	18,00		8,40	0,30	
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50		0,00	0,00	29,72	0,00		0,00	2,47	
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42		0,00	0,00	40,00	0,00		54,76	3,49	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,00	0,20	14,00	14,00		8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09		0,00	0,09	56,25	58,10		18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	2,15	0,20	5,25	30,15	0,03	0,00		0,00	0,45	6,60	38,81		11,40	0,86	
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70		0,02	5,52		3,60	0,22	7,20	13,20		6,00	0,14	
	Итого за обед:	890	42,17	28,00	103,82	787,76	0,50	34,73	3,60	0,95	174,17	142,11		107,01	11,68		
	Итого за день:	1580	70,05	55,07	183,13	1466,34	0,82	37,95	132,98	1,58	1030,16	512,71		271,74	19,02		

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества											
			Б	Ж	У	ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:	200/30																	
54-40-2020	Омлет с сыром	200/7	25,30	35,60	3,90	437,80	0,10	2,00	40,00	0,00	598,00	166,67	46,67	3,00					
294	Чай с лимоном и сахаром	30	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13					
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08					
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
ГП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	39,00					
	Итого за завтрак:	692	34,91	46,05	63,54	705,44	0,33	5,70	80,00	4,16	887,77	390,62	95,77	44,08					
	Обед:																		
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54					
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54					
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69					
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75					
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60					
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62					
	Итого за обед:	785	27,33	23,75	98,54	656,30	0,35	148,91	25,20	0,37	162,84	115,90	93,25	4,87					
	Итого за день:	1477	62,24	69,80	162,08	1361,74	0,68	154,61	105,20	4,52	1050,61	506,52	189,02	48,95					

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 11 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав				Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
284	Тефтели из печени с рисом	80	10,28	11,84	17,45	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63			
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18				
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	8,25	48,50	14,25	1,13				
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30				
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	16,00	56,00	84,00	1,20				
	Итого за завтрак:	690	21,9	19,92	126,82	742,97	0,583	54,4	57,5	0,712	133,95	309,82	163,32	6,515			
	Обед:																
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3,00	2,63	13,47	89,55	0,00	10,90	0,00	22,47	0,00	11,80	1,22				
93	Котлета,биточек,/ соус томатный основной	70	11,41	7,42	2,24	127,54	0,08	0,08	0,00	40,18	0,00	87,92	2,34				
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,80	0,00	3,53	0,00	2,56	0,10				
482	Капуста тушеная	150	3,00	13,80	4,95	113,00	0,00	25,50	0,00	87,00	0,00	29,26	1,23				
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	56,25	58,10	18,45	1,62				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	4,40	25,87	7,60	0,57				
	Итого за обед:	725	6,83	19,87	44,82	595,86	0,23	4,09	0,00	74,65	97,97	34,05	4,99				
	Итого за день:	1415	28,73	39,79	171,64	1338,83	0,81	58,49	57,50	1,30	208,60	407,79	197,37	11,51			

