

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

СОГЛАСОВАНО

Директор



Литвиненко К.И.

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
5-11 КЛАССОВ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

**СЕЗОН ЗИМА 2022-2023 г.**

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 1 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Са	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1		
1.17	Бутерброд с маслом сливочным	.010/20	1.77	5.62	11.17	102	30	0.02	0.01	0.21	0	113.4	23.18	6.3	3.15	0.26		
333.04	Макаронны с сыром	.250	13.85	21.95	51.54	461	98.46	0.13	0.12	0.93	0.4	1629.02	121.52	279.36	25.05	1.58		
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	23.38	32.59	86.57	735.00	99.99	0.22	0.33	1.83	3.30	1797.71	236.91	322.21	42.79	4.09		
<b>Обед</b>																		
62.17	Салат из моркови с сахаром	.100	1.39	0.1	11.61	54	0	0.06	0.07	0.96	4.8	20.21	192	26.07	36.48	0.68		
135.04	Суп из овощей с Цыпленком, сметаной	.250	2.17	5.89	11.52	108	5.01	0.09	0.05	0.9	20.04	307.18	315.51	27.65	20.89	0.76		
256.17	Мясо тушеное	.50/50	17.62	9.69	12.04	205	0	0.08	0.16	3.48	1.86	162.01	300.97	10.26	22.37	1.48		
302.17	Каша перловая	.180	5.44	5.84	38.71	233	37.17	0.07	0.04	1.16	0	277.22	101	25.43	23.44	1.08		
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	29.48	21.94	111.18	763.00	42.19	0.35	0.34	7.10	31.00	774.82	996.08	103.51	111.93	5.32		
		Всего:	52.86	54.53	197.75	1498.00	271.15	0.57	0.67	8.93	34.30	2572.53	1232.99	425.72	154.72	9.41		

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe								
7	Запеканка творожная с рисом и мол. сгущ.	.170/30	29.1	22.52	84.53	659	71.54	0.15	0.57	1.41	1.85	1476.03	411.74	368.06	71.77	1.56								
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85								
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3								
<i>Итого:</i>			30.18	23.17	109.28	771.00	72.04	0.20	0.60	1.94	16.95	1515.95	436.54	397.31	89.67	5.71								

**Обед**

45.17	Салат из белокочанной капусты	.100	1.69	5.08	9.39	90	0	0.03	0.04	0.65	36	51.12	20.01	41.09	16.44	0.55
139.04	Суп карт. с фасолью и Цыпленком	.250	5.52	5.6	19.24	151	0.01	0.17	0.07	1.14	11.04	322.16	519.91	42.11	35.99	1.73
388.04	Котлета рыбная	.100	19.17	15.83	37.02	369	0	0.04	0.02	0.4	0	1420.65	36.04	18.84	7.95	0.63
312.17	Картофельное пюре	.180	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			32.48	32.53	133.10	959.00	31.02	0.45	0.29	4.66	73.86	1935.93	1572.15	182.67	115.34	5.17
<b>Всего:</b>			62.66	55.70	242.38	1730.00	103.06	0.65	0.89	6.60	90.81	3451.88	2008.69	579.98	205.01	10.88

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 3 день

№ рецепту руб	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Са	Mg	Fe		
15.17	Сыр твердый	.040	9.2	11.6	0	144	0.17	0.02	0.12	0.06	0.64	328	46.4	400	20	0.44		
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.250/5	9.02	9.13	45.7	304	29.54	0.25	0.18	0.87	1.36	189.53	259.58	141.57	56.29	1.49		
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09		
0	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44		
		<i>Итого:</i>	23.61	22.85	88.73	662.00	29.72	0.33	0.38	1.35	2.65	742.28	416.18	610.02	88.89	2.46		

**Обед**

52.04	Салат картоф. с соленым огурцом и яйцом	.100	2.49	16.35	8.71	193	25.02	0.07	0.07	0.66	11.2	423.3	321.07	21.48	16.25	0.89
101.17	Суп картоф. с греч. крупой и Цыпленком	.250	3.18	3.24	19.62	121	0.01	0.14	0.08	1.46	15.84	304.36	481.51	17.52	40.92	1.46
276.17	Рулет мясной с яйцом	.100	17.46	9.6	27.84	267	10.9	0.08	0.11	2.54	0	873.51	200.18	15.25	16.43	1.23
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	31.63	34.70	129.36	956.00	66.90	0.43	0.31	5.91	31.04	2000.77	1066.37	81.75	90.15	5.74
		<b>Всего:</b>	55.24	57.55	218.09	1618.00	96.62	0.76	0.69	7.26	33.69	2743.05	1482.55	691.77	179.04	8.20

## Примерное меню обучающихся 5-11кл. 4 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность , ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34		
386.04	Рыба запеченная под молочным соусом.	.050/50	13.16	10.92	10.33	191	56.06	0.02	0.05	0.1	0.95	571.91	57.58	59.14	6.57	0.22		
312.17	Картофельное пюре	.180	3.48	5.94	23.6	162	33.08	0.18	0.15	1.81	27.83	135.4	817.48	44.33	35.1	1.28		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	20.32	20.32	61.93	512.00	89.64	0.25	0.23	2.73	45.26	1216.04	1000.87	141.52	59.36	3.05		

**Обед**

52.17	Салат из свежклй отварной	.100	1.42	6.08	8.36	94	0	0.02	0.04	0.19	9.5	43.7	273.6	35.15	20.9	1.33
132.04	Рассольник Ленин. с Цыпленком и сметаной	.250	2.45	6.01	17.36	134	5.01	0.09	0.06	1.11	15.76	435.86	457.9	21.65	25.36	0.9
492.04	Плов из цыпленка	.240	29.16	16.52	72.48	584	0	0.08	0.05	1.28	4.51	197.73	163.24	15.57	41.64	0.97
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		Итого:	35.29	28.97	137.40	981.00	5.01	0.23	0.16	3.10	29.77	677.75	895.79	81.79	92.45	3.57
		Всего:	55.61	49.29	199.33	1493.00	94.65	0.48	0.39	5.83	75.03	1893.79	1896.66	223.31	151.81	6.62

## Примерное меню обучающихся 5-11кл.5 день

№ рецепту ры	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
15.17	Сыр твердый	.040	9.2	11.6	0	144	0.17	0.02	0.12	0.06	0.64	328	46.4	400	20	0.44		
14.17	Масло сливочное	.010	0.05	8.25	0.08	75	59	0	0.01	0	0	0.7	1.5	1.2	0.04	0.02		
120.17	Лапша молочная	.250	4.37	4.45	16.16	123	8.88	0.07	0.15	0.27	1.23	164.2	157.65	118.2	15.81	0.34		
382.17	Какао с молоком	.200	3.97	3.54	17.57	115	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14		
0	Хлеб пшеничный	.040	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22		
	<i>Итого:</i>		19.11	28.00	43.53	505.00	68.08	0.15	0.44	0.61	3.17	642.85	370.15	643.85	52.65	1.16		

**Обед**

59.17	Салат из моркови с яблоками	.100	1.35	0.07	17.6	77	0.01	0.05	0.05	0.82	7.87	22.35	219.5	24.55	30.75	1.1
88.17	Щи из св.капусты с цыпленком и сметаной	.250	2.07	5.84	9.34	99	5.01	0.05	0.05	0.81	28.22	282.84	201.29	37.81	19.5	0.71
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	12.91	11.91	19.39	237	15.93	0.09	0.1	2.34	3.83	856.36	254.13	24.03	19.58	1.32
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	<i>Итого:</i>		28.98	26.12	130.18	873.00	58.12	0.61	0.41	8.18	43.92	1455.19	1231.93	126.93	248.89	11.89
	<b>Всего:</b>		48.09	54.12	173.71	1378.00	126.20	0.76	0.85	8.79	47.09	2098.04	1602.08	770.78	301.54	13.05

## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
101.04	Кукуруза припущенная	.060	1.2	0	6.6	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294.17	Биточки из Цыпленка	.100	21.36	7.85	29.78	200	0	0.04	0.01	0.34	0	284.9	31.57	6.31	6.2	0.47		
304.17	Рис отварной	.180	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		<i>Итого:</i>	28.84	14.31	94.96	551.00	40.32	0.10	0.05	1.61	0.10	459.20	96.59	20.09	34.50	2.23		

**Обед**

43.04	Салат из свежей капусты с яблоками	.100	3.48	6.26	15.61	135	0.01	0.04	0.05	0.72	45.57	599.79	77.97	53.77	17.41	1.22		
102.17	Суп картофельный с горохом и Цыпленком	.250	5.91	5.53	19.46	151	0.01	0.24	0.07	1.2	11.04	319.66	449.06	30.4	33.11	1.94		
255.17	Печень по-строгановски	.50/50	16.77	12.65	12.53	231	19.31	0.23	1.63	6.71	24.47	469.17	224.14	22.01	15.26	5.2		
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86		
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		<i>Итого:</i>	34.66	29.95	120.79	892.00	50.30	0.65	1.80	9.88	85.08	1788.22	814.78	133.68	82.33	10.52		
		<b>Всего:</b>	63.50	44.26	215.75	1443.00	90.62	0.75	1.85	11.49	85.18	2247.42	911.37	153.77	116.83	12.75		

## Примерное меню обучающихся 5-11кл. 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1		
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55		
182.17	Каша жидкая молочная геркулесовая	.250/5	9.95	11.22	41.92	310	29.54	0.27	0.24	0.62	1.62	169.68	348.27	177.69	82.07	1.96		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	26.07	25.09	75.29	636.00	99.99	0.37	0.54	1.52	2.20	570.00	482.47	515.44	113.62	4.72		
<b>Обед</b>																		
52.17	Салат из свежеты отварной	.100	1.42	6.08	8.36	94	0	0.02	0.04	0.19	9.5	43.7	273.6	35.15	20.9	1.33		
98.17	Суп крестьянский с цыпленком и сметаной	.250	2.01	5.18	12.68	106	5	0.04	0.03	0.66	16.09	787.18	158.34	30.69	17.58	0.59		
386.04	Рыба запеченная под молочным соусом.	.050/50	13.16	10.92	10.33	191	56.06	0.02	0.05	0.1	0.95	571.91	57.58	59.14	6.57	0.22		
312.17	Картофельное пюре	.180	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2		
699.04	Напиток лимонный	.200	0.1	0	24.2	87	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	22.09	28.11	91.02	694.00	92.07	0.29	0.26	3.19	59.03	1538.95	1281.99	180.11	84.43	3.86		
		Всего:	48.16	53.20	166.31	1330.00	222.24	0.66	0.80	4.71	61.23	2108.95	1764.46	695.55	198.05	8.58		



## Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 8 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
7	Запеканка творожная с рисом и мол. сгуш.	.200/25	34.17	26.33	96.51	761	87.94	0.16	0.66	1.65	2.14	1732.86	468.44	418.08	82.94	1.9			
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85			
0	Хлеб пшеничный	.040	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22			
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2			
<b>Итого:</b>			36.57	26.94	126.08	891.00	88.44	0.21	0.70	2.21	12.24	1859.58	511.84	443.33	99.14	5.17			

**Обед**

62.17	Салат из моркови с сахаром	.100	1.11	0.08	9.29	43	0	0.05	0.05	0.77	3.84	16.17	153.6	20.86	29.18	0.55
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.250	2.54	5.19	15.74	122	0	0.04	0.02	0.35	1.69	274	64.3	11.81	8.43	0.48
437.04	Гуляш из цыпленка	.50/50	18.32	7.83	13.03	218	0	0.01	0.01	0.12	2.44	775.17	49.34	11.64	3.92	0.25
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			35.28	21.40	121.32	842.00	37.18	0.51	0.27	5.32	12.09	1353.68	653.75	75.45	214.84	7.85
<b>Всего:</b>			71.85	48.34	247.40	1733.00	125.62	0.72	0.97	7.53	24.33	3213.26	1165.59	518.78	313.98	13.02

## Примерное меню обучающихся 5-11кл. 9 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
3.17	Бутерброд с сыром	.20/20	6.12	5.96	9.72	120	0.09	0.03	0.07	0.21	0.32	263.8	41.8	204	12.8	0.44		
210.17	Омлет натуральный	.170	16.35	28.14	0.82	328	367.85	0.11	0.58	0.26	0.32	728.06	224.98	116.84	18.29	2.99		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3		
		Итого:	23.55	34.75	35.29	560.00	99.99	0.19	0.68	1.00	15.74	1031.78	291.58	350.09	48.99	7.58		
<b>Обед</b>																		
67.17	Винегрет овощной	.080	1.44	10.14	7.6	127	0	0.06	0.03	0.52	9.7	655.95	246.92	25.28	19.15	0.81		
97.17	Суп картофельный с рыбой	.250	4.65	3	19.05	122	0.02	0.14	0.09	1.52	23.04	305.87	649.51	19.2	30	1.14		
268.04	Шницель мясной с соусом	.070/30	14.6	9.89	21.74	237	10.62	0.09	0.13	2.73	1.5	383.96	239.2	12.97	20.64	1.42		
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	208.06	48.27	2.43	23.21	0.66		
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	27.95	30.81	127.84	908.00	58.43	0.37	0.30	6.22	38.24	1564.44	1183.90	73.38	101.15	5.33		
		Всего:	51.50	65.56	163.13	1468.00	426.87	0.56	0.98	7.22	53.98	2596.22	1475.48	423.47	150.14	12.91		

## Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
674.94	Блины с джемом фруктовым	.170/30	12.48	14.26	80.36	500	47.62	0.16	0.21	1.01	0.81	639.78	209.01	104.34	23.4	1.49			
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85			
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3			
			Итого:			13.56	14.91	105.11	612.00	48.12	0.21	0.24	1.54	15.91	679.70	233.81	133.59	41.30	5.64

Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.100	1.69	5.08	9.39	90	0	0.03	0.04	0.65	36	51.12	20.01	41.09	16.44	0.55			
18.22	Свекольник с Цыпленком и сметаной	.250	2.4	6.04	14.54	124	5.91	0.07	0.06	0.84	16.55	182.9	459.38	33.43	26.27	1.27			
469.04	Фрикадельки в соусе	.70/30	11.47	10.92	12.04	193	0.25	0.08	0.11	2.5	1.78	978.84	239.58	20.72	18.53	1.28			
310.17	Картофель отварной	.180	3.03	4.93	24.49	154	31	0.18	0.1	1.95	30	356.25	852.85	18.94	34.71	1.39			
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
			Итого:			21.43	27.42	105.78	759.00	37.16	0.41	0.34	6.71	85.06	1576.91	1801.62	153.18	118.00	5.55
			Всего:			34.99	42.33	210.89	1371.00	85.28	0.62	0.58	8.25	99.99	2256.61	2035.43	286.77	159.30	11.19

Руководитель  Либимченко К.И.Катехизатор  Марченкова Ю.И.Технолог  Савина О.А.