



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Шырыштыкская СОШ

С.В Гордиенко

«01» сентября 2021г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации  
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте от 6 до 10 лет

с.Шырыштык 2021г

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры	Углеводы,	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				Эн/ цен ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5,00	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>день 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	0,04	10,42	0,04	41,16	49,23	18,77	0,57	34,24	85,94
283	Тефтели	80	10,7	3,50	7,5	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,6	104,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,10	39,84	0,2	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
430	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,50
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>26,02</b>	<b>14,01</b>	<b>95,56</b>	<b>0,39</b>	<b>75,33</b>	<b>9,74</b>	<b>42,39</b>	<b>166,16</b>	<b>446,84</b>	<b>200,33</b>	<b>42,74</b>	<b>596,12</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	94,12
99	Суп из овощей	250	1,8	4,90	14,3	0,2	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03	108,5
232	Рыба (горбуша),запеченная	80	14,71	4,81	10,31	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83	143,41
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,27	17,20	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,3
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>26,03</b>	<b>29,47</b>	<b>117,02</b>	<b>0,44</b>	<b>138,24</b>	<b>40,34</b>	<b>6,8</b>	<b>167,68</b>	<b>434,67</b>	<b>125,77</b>	<b>7,55</b>	<b>800,96</b>
<b>день 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр(порциями)	30	5	5,40	0	0,01	0,00	0,08	0,05	1,04	1,20	0,80	252,48	68,6
210	Омлет	150	10,5	9,20	11,1	0,4	0,00	0,80	0,38	4,20	0,18	0,48	1,2	205,2
338	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,2	82,9
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,76	7,4	14	0,00	0,05	1,26	216,00	171,00	0,18	216	106,2
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>26,22</b>	<b>21,31</b>	<b>53,7</b>	<b>14,46</b>	<b>0</b>	<b>0,95</b>	<b>2,21</b>	<b>236,44</b>	<b>216,18</b>	<b>42,56</b>	<b>470,14</b>	<b>554,06</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11
113	Борщ сибирский	250	6,25	4,50	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,5	120,5
430	Запеканка картофельная с отварным мясом (курица)	225	15,89	11,67	30,94	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>28,43</b>	<b>22,27</b>	<b>133,48</b>	<b>0,28</b>	<b>19,24</b>	<b>61,25</b>	<b>6,73</b>	<b>184,32</b>	<b>568,71</b>	<b>154,39</b>	<b>7,89</b>	<b>848,07</b>
<b>день 3</b>														
<b>Завтрак</b>														

45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	0,04	10,42	0,04	41,16	49,23	18,77	0,57	34,24	85,94
311	Плов из птицы	100/150	16,58	7,60	27,72	2	3,08	0,03	2,00	39,60	129,00	16,86	1,47	469,6
430	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>23</b>	<b>14,01</b>	<b>75,91</b>	<b>2,12</b>	<b>78,06</b>	<b>0,07</b>	<b>43,89</b>	<b>148,06</b>	<b>229,34</b>	<b>56,29</b>	<b>38,6</b>	<b>729,56</b>
	<b>Обед</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,71	6,65	0,00	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
21	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
	Шпикачки	80	14,71	4,81	10,31	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83	143,41
310	Картофель оварной	150	3	0,60	23,7	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,2	112,2
388,00	Чай с лимоном	200,00	0,40	0,27	17,20	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
	<b>итого</b>	<b>915</b>	<b>25,36</b>	<b>17,6</b>	<b>99,15</b>	<b>7,09</b>	<b>205</b>	<b>13,34</b>	<b>6,79</b>	<b>185,35</b>	<b>431,31</b>	<b>130,44</b>	<b>5,65</b>	<b>656,76</b>
<b>день 4</b>														
	<b>Завтрак</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,71	6,65	0,00	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
234	Котлета	80	10,7	3,50	7,5	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,6	104,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
382	какао с молоком	200,00	3,80	4,10	16,50	0,04	1,00	0,03	0,00	124,00	116,00	22,00	0,80	113,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	70,88
	<b>итого</b>	<b>645</b>	<b>22,54</b>	<b>16,80</b>	<b>79,91</b>	<b>7,99</b>	<b>12,60</b>	<b>42,88</b>	<b>4,21</b>	<b>236,70</b>	<b>413,87</b>	<b>127,6</b>	<b>3,63</b>	<b>556,28</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,9	0,1	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	97,88
98	Суп крестьянский с крупой(перловкой)	250	2,7	2,78	14,58	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	90,68
259	Жаркое по домашнему из курицы	250	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47
389	Сок	200	1	0,20	20,2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8	86,6
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,2	82,9
	<b>итого</b>	<b>880</b>	<b>32,76</b>	<b>36,16</b>	<b>105,3</b>	<b>0,67</b>	<b>55,14</b>	<b>13</b>	<b>5,65</b>	<b>162,04</b>	<b>647,43</b>	<b>134,32</b>	<b>10,72</b>	<b>874,25</b>
<b>день 5</b>														
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша из пшена и риса молочная,с маслом	210	3,3	8,60	23,2	0,4	1,90	71,60	0,40	93,20	128,00	26,70	1,3	183,4
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90		0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,2	71,66
389	Сок	200	1	0,20	20,2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8	86,6
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,3

	<b>итого</b>	<b>545</b>	<b>12,4</b>	<b>22,45</b>	<b>63,32</b>	<b>0,49</b>	<b>13,54</b>	<b>123,6</b>	<b>1,37</b>	<b>304,4</b>	<b>285,05</b>	<b>61,65</b>	<b>6,39</b>	<b>468,48</b>
	<b>Обед</b>													
59	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,98	24	1,32	81,9
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
291	Плов из мяса курицы	150	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,60		34,76	131,50	40,53	1,48	229
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,3
	<b>итого</b>	<b>835</b>	<b>23,75</b>	<b>26,69</b>	<b>131,18</b>	<b>0,38</b>	<b>25,6</b>	<b>14,6</b>	<b>5,91</b>	<b>129,07</b>	<b>417,31</b>	<b>159,13</b>	<b>8,7</b>	<b>823,73</b>
	<b>день 6</b>													
	<b>завтрак</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11
283	Тефтели	80	10,7	3,50	7,5	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,6	104,3
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
430	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ГП	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,2	82,9
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>19,76</b>	<b>11,58</b>	<b>86,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>49,7</b>	<b>1,88</b>	<b>76,71</b>	<b>272,33</b>	<b>67,84</b>	<b>3,9</b>	<b>530,83</b>
	<b>обед</b>													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2,6	5,00	3,1	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,8	67,8
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,20	15,58	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,9
	Сарделька	80	12,16	10,88	10,8	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	189,76
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,10	39,84	0,2	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
384	Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром»	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,4	155,2
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ГП	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,2	82,9
	<b>итого</b>	<b>860</b>	<b>34,98</b>	<b>30,75</b>	<b>141,88</b>	<b>0,56</b>	<b>31,83</b>	<b>89</b>	<b>4,01</b>	<b>293,02</b>	<b>585,95</b>	<b>252,73</b>	<b>12,66</b>	<b>984,14</b>
	<b>день 7</b>													
	<b>Завтрак</b>													
23	Салат из свежих помидор	100	2,18	7,47	22,86	0,27	2,34	0,10	15,49	86,37	33,52	2,14	155,14	116,71
288	Цыпленок бройлерный отварной	100	16,3	7,80	1,3	0,03	4,02	0,01	0,00	39,00	63,83	20,00	1,8	187,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
430	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>25,25</b>	<b>18,00</b>	<b>72,08</b>	<b>1,5</b>	<b>10,38</b>	<b>33,26</b>	<b>16,16</b>	<b>186,42</b>	<b>231,23</b>	<b>73,77</b>	<b>160,37</b>	<b>547,56</b>
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,2	2,60	15	0,07	11,2	0	0	28	72	28	1,15	110
	Колбаса вареная	80	10,7	3,50	7,5	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,6	104,3

303	Каша вязкая пшеничная	200	3,3	8,60	23,2	0,4	1,90	71,60	0,40	93,20	128,00	26,70	1,3	294
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	0,02	30,00	0,00	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	139,51
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>23,57</b>	<b>21,59</b>	<b>114,02</b>	<b>0,71</b>	<b>63,75</b>	<b>81,3</b>	<b>4,91</b>	<b>216,37</b>	<b>446,01</b>	<b>116,25</b>	<b>5,55</b>	<b>865,09</b>
<b>день 8</b>														
	<b>завтрак</b>													
237	Рыба (горбуша),запеченная	80	14,71	4,81	10,31	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83	143,41
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,50	28,5	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	0	2,13	0,00	0	15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>23,5</b>	<b>12,71</b>	<b>68</b>	<b>0,2</b>	<b>2,61</b>	<b>13,34</b>	<b>3,16</b>	<b>95,79</b>	<b>280,19</b>	<b>61,71</b>	<b>4,15</b>	<b>480,43</b>
	<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
261	Курица тушеная в соусе	100	13,5	9,20	8,6	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5	171,2
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,3
	<b>итого</b>	<b>935</b>	<b>29,34</b>	<b>39,98</b>	<b>150,43</b>	<b>0,52</b>	<b>67,79</b>	<b>5240</b>	<b>8,39</b>	<b>251,22</b>	<b>617,21</b>	<b>174,2</b>	<b>16,07</b>	<b>1042,38</b>
<b>день 9</b>														
	<b>завтрак</b>													
219	Сырники из творога	100	15,35	18,63	29,02	0,42	0,64	0,10	0,27	225,00	1,80	71,00	310,05	230,23
327	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	0,01	0,04	31,23	0,07	0,25	112,001,20	1,20	2	53,65
411	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	0,02	30,00	0,00	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21	139,51
ГП	Пряники	100	5,9	4,70	75	0,01	0,00	0,08	0	11,00	9,00	50,00	0,8	366
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>22,64</b>	<b>26,08</b>	<b>145,16</b>	<b>0,46</b>	<b>30,68</b>	<b>31,41</b>	<b>0,36</b>	<b>257,31</b>	<b>28,39</b>	<b>128,63</b>	<b>313,06</b>	<b>789,39</b>
	<b>обед</b>													
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,9	0,1	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	97,88
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
291	Плов из мяса курицы	150	12,71	7,85	26,8	0,08	4,52	14,60		34,76	131,50	40,53	1,48	229
389	Сок	200	1	0,20	20,2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8	86,6
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>20,95</b>	<b>19,87</b>	<b>93,45</b>	<b>0,34</b>	<b>40</b>	<b>14,6</b>	<b>6,15</b>	<b>136,94</b>	<b>301,53</b>	<b>110,73</b>	<b>7,59</b>	<b>636,68</b>
<b>день 10</b>														
	<b>завтрак</b>													
23	Салат из свежих помидор	100	2,18	7,47	22,86	0,27	2,34	0,10	15,49	86,37	33,52	2,14	155,14	116,71
245	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,7	17,20	3,9	0,08	1,95	0,16	0,18	28,00	149,90	17,90	1,82	221,2

312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
382	какао с молоком	200,00	3,80	4,10	16,50	0,04	1,00	0,03	0,00	124,00	116,00	22,00	0,80	113,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>24,92</b>	<b>31,50</b>	<b>81,71</b>	<b>1,59</b>	<b>9,04</b>	<b>33,44</b>	<b>16,34</b>	<b>285,82</b>	<b>411,17</b>	<b>81,94</b>	<b>159,06</b>	<b>654,36</b>
	<b>Обед</b>													
24	Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	0,04	18,05	0,00	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73	70,41
104	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,2	2,60	15	0,07	11,2	0	0	28	72	28	1,15	110
234	Котлеты	80	10,7	3,50	7,5	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,6	104,3
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	0	2,13	0,00	0	15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>23,26</b>	<b>15,2</b>	<b>83,79</b>	<b>1,4</b>	<b>35,48</b>	<b>42,85</b>	<b>4,41</b>	<b>163,15</b>	<b>394,67</b>	<b>121,13</b>	<b>6,93</b>	<b>574,76</b>