

день 1 неделя 1

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион. Завтрак – обед

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша пшеничная молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00		1,17		138,10		47,60	1,23
15	Сыр порционнно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42,00	20,00	120,00	11,00	0,14
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
14	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,26	0,14	66,10			40,00	2,40	3,00		0,020
ИТОГО завтрак:		502	16,01	25,49	72,96	586,45	0,05	4,16	82,00	183,01	154,66	68,88	2,37
ОБЕД													
42	Салат "Степной"	80	7,48	5,45	25,30	174,00	0,33	19,07	0,02	64,40	165,53	59,22	4,07
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23
243	Сосиски отварные с соусом	90	9,81	27,16	5,64	303,63			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0,07	40,21	0,09	110,93	57,61	41,31	1,61
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		901	33,18	49,96	107,11	1000,02	0,58	71,28	37,19	255,20	492,26	156,16	9,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1403	49,19	75,45	180,07	1586,47	0,63	75,44	119,19	438,21	646,92	225,04	11,90

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.



Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак + обед

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
ИТОГО завтрак:		505	14,26	17,01	69,32	487,41	0,17	1,35	160,00	204,03	267,38	55,38	2,41
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,53	4,86	1,44	64,57	0,02	6,66		16,16	28,62	13,30	0,48
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,86	4,69	12,70	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,90		14,86		5,14	0,95
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		856	32,45	32,76	117,55	906,80	0,22	19,17	65,06	159,98	352,32	109,79	6,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	46,71	49,77	186,87	1394,21	0,39	20,52	225,06	364,01	619,70	165,17	8,64

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак — обед

День: среда
Неделя: первая

Сезон: Осень — зима
Возраст: 11 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
243	Сосиски отварные с соусом	90	9,81	27,16	5,64	303,63			0,08	7,44	137,39	15,51	1,74
302	Каша гречневая со сливками	150/5	8,55	6,08	38,6	243,26	0,21		21	24,69	203,75	136,28	4,58
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
ИТОГО завтрак:		507	21,52	34,43	80,01	713,32	0,25	2,85	21,08	54,64	372,80	162,07	7,30
ОБЕД													
1038	Огурец консервированный порционно	80	0,64	0,08	1,36	8,72		5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
102	Суп картофельный с бобовыми и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,20	6,38	20,00	44,15	89,78	37,42	2,07
229	рыба тушеная в томатес овощами	75/50	20,84	5,79	3,02	147,55	0,05	0,39	27,84	39,35	118,83	27,08	0,62
199	Пюре из бобовых с маслом	200/10	21,91	6,37	44,81	324,24	0,47		26,67	103,60	217,00	88,97	6,84
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		926	53,28	18,01	124,65	871,81	0,80	12,17	74,51	278,37	487,24	180,93	12,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	74,80	52,44	204,66	1585,13	1,05	15,02	95,59	333,01	860,04	343,00	19,57

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - обед

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: Осень - зима
Возраст: 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	7,18	7,73	42,65	269,41	0,10	0,99	0,04	103,65	112,46	19,60	0,59
151	Ватрушка с творогом	60	7,70	4,25	25,50	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,75	25,02	145,83	0,04	1,31	20,01	128,47	91,86	15,07	0,18
	ИТОГО завтрак:	505	20,88	16,89	113,73	690,97	0,25	2,41	40,30	285,84	316,03	51,01	1,86
ОБЕД													
52	Салат из отварной свеклы	80	1,13	4,86	6,35	73,73	0,02	7,76		41,46	40,42	20,28	1,36
98	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,82	5,17	12,03	101,93		11,00		38,96		22,82	0,74
402	Азу	70/250	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	910	31,15	38,77	97,74	862,53	0,30	31,58	0,10	195,53	371,51	118,04	8,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	52,03	55,66	211,47	1553,50	0,55	33,99	40,40	481,37	687,54	169,05	10,56

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	150/20	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	272,43	32,14	0,92
62	Морковь тертая	100	1,00	2,00	7,50	54,00		4,00		40,83	44,00	30,33	0,83
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
	ИТОГО завтрак:	525	25,40	20,56	72,42	578,32	0,11	4,41	96,53	249,35	346,55	71,91	2,23
ОБЕД													
73	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	94,80	153,00	7,00	920,00	41,00	37,00	15,00	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78
255	Печень куриная "По – Строгановски"	50/50	11,61	6,62	7,62	136,50	0,15	2,35	6080,50		218,07	12,23	4,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
202	Вермишель отварная	200	7,28	7,71	40,61	260,95				16,19		10,86	1,09
	ИТОГО обед:	923	27,04	29,77	110,64	816,62	153,29	31,02	7010,52	138,72	334,74	72,55	8,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1448	52,44	50,33	183,06	1394,94	153,40	35,43	7107,05	388,07	681,29	144,46	10,68

день 1 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Примерное типичное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима
Возраст: 11 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,89	0,21	99,15			40,00	2,40	3,00		0,02
15	Сыр порционно	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42,00	20,00	120,00	11,00	0,14
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
173	Каша вязкая "Геркулесовая" с маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60	15,55	237,02	71,38	1,75
ИТОГО завтрак:		500	16,84	30,60	73,65	637,18	0,23	1,49	142,00	57,66	390,14	91,82	2,39
ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1,00	4,14	8,68	75,82	0,04	17,42		36,40	28,72	16,26	1,02
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,80	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,50	33,96	64,85	23,12	0,90
279	Тефтели тушеные в сметанно – томатном соусе	90/30	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52	21,04	120,01	18,14	1,78
199	Пюре из бобовых с маслом	200/10	21,91	6,37	44,81	324,24	0,47		26,67	103,60	217,00	88,97	6,84
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
ИТОГО обед:		921	42,05	29,85	149,90	1034,29	0,72	24,23	67,69	218,60	452,81	153,85	11,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1421	58,89	60,45	223,55	1671,47	0,95	25,72	209,69	276,26	842,95	245,67	13,91

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - обед

День: вторник
Неделя: вторая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00		1,17		130,09		30,12	0,47
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
	ИТОГО завтрак:	505	13,28	16,51	69,26	479,19	0,07	1,22	100,00	200,02	109,92	48,24	2,07
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	80	0,52	4,86	1,44	51,56	0,02	6,66		16,16	28,62	13,30	0,48
101	Суп картофельный на курином бульоне с пшеном и зеленью укропа	250/1	7,52	6,79	20,23	172,11	0,13	9,55	22,00	33,80	116,88	35,10	1,40
957	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	90/50	12,48	10,56	13,24	197,92	0,08	1,61	35,38	30,75	85,67	20,27	1,18
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,40	37,20	28,68	74,16	33,36	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		22,86	91,68		0,40		54,00	15,40	8,00	1,26
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	911	27,85	37,21	106,02	868,40	0,39	28,62	94,58	177,66	342,96	115,49	6,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1416	41,13	53,72	175,28	1347,59	0,46	29,84	194,58	377,68	452,88	163,73	8,45

день 3 неделя 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	
785	Ватрушка с творогом	60	7,70	4,25	25,50	171,05	0,07	0,11	20,25	46,12	85,71	11,14	0,61
	ИТОГО завтрак:	525	31,10	22,44	96,75	713,40	0,17	1,17	68,25	110,93	315,13	68,08	3,28
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	80	1,12	8,03	5,83	100,08		9,60		31,20		19,50	9,60
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86
128	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00		24,92		58,32		38,36	1,44
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	946,0	25,39	37,24	108,76	877,28	0,21	51,26	39,82	206,52	245,28	115,41	15,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1471,0	56,49	59,68	205,51	1590,68	0,38	52,43	108,07	317,45	560,41	183,49	18,48

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель



Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4



Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
	Десерт в ассортименте	50	3,19	3,86	26,48	153,41	0,38		12,00	30,20	79,90	14,08	1,23
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
382	Какао с молоком	200	3,87	3,90	25,78	153,70	0,04	1,30	20,00	127,75	116,20	22,74	0,75
	ИТОГО завтрак:	500	16,14	20,14	106,30	671,01	0,56	2,60	92,00	299,65	379,56	79,28	3,27
ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,58	68,21	0,02	25,30		42,13	31,02	14,37	0,58
96	Рассольник "Ленинградский"	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,10	8,47	10,00	40,22	79,47	29,52	1,03
259	Жаркое "По – домашнему"	280	25,92	28,90	472,00	472,00		10,82		48,80		67,97	6,17
806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	881	34,31	41,48	551,50	934,80	0,21	85,39	10,00	161,15	139,45	125,37	8,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1381	50,45	61,62	657,80	1605,81	0,77	87,99	102,00	460,80	519,01	204,65	12,26

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: Осень – зима
Возраст 11 и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
210	Омлет натуральный	140	14,42	23,80	2,24	240,00		0,28		89,20		18,74	2,60
10	Горошек консервированный	100	3,00	5,19	6,30	83,60		11,00		21,45		21,00	0,70
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
ИТОГО завтрак:		502	20,58	30,18	44,31	490,03	0,04	14,13	0,00	133,16	31,66	50,02	4,28
ОБЕД													
12	Кукуруза консервированная порционно	80	2,30	4,94	6,43	79,44		9,30		18,66		19,63	0,66
1961	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29
41	Гуляш из отварной говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54		29,40	234,98	31,39	2,80
302	Каша гречневая	150	8,55	6,08	38,6	243,26	0,21		21	24,69	203,75	136,28	4,58
646	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	25,69	103,10		2,86		16,11	5,50	6,72	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		928	46,38	37,96	142,79	926,00	0,68	26,70	21,00	144,49	576,07	237,39	11,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	66,96	68,14	187,10	1416,03	0,72	40,83	21,00	277,65	607,73	287,41	15,50