

Начальнику территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Магаданской области
В Сусуманском районе
Н.А. Сухорукова

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБОУ «СОШ п. Мяунджа»
А.Н.Пронина _____
«10» _____ 2021 года

День № 1 Неделя № 1
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11 - 18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)								
			Белки	Жиры	Углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса	250	12,13	12,90	33,60	350,36	0,08	1,25	74,05	0,18	181,5	196,6	49,0	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	25,00	60,0	0	0,01	0	0	9,1	1,5	0,9	0,28
406/ 460	Пирожок печеный с печенью	100	9,60	10,80	23,15	223,5	0,17	0	6,87	0,64	269,35	104,45	22,75	1,87
338	Яблоко	100	0,40	0,10	10,80	47,00	0,07	12,0	0	0,05	16,0	11,0	9,0	2,27
	ИТОГО:		22,2	23,82	92,55	680,86	0,32	13,26	80,92	0,87	475,95	313,55	81,65	5,3
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	8,87	113,30	0,03	5,67	0	20,10	500,00	60,92	30,14	1,70
88	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,11	5,94	12,48	107,7	0,06	18,92	0	2,82	58,92	58,8	22,32	0,62
268	Котлеты, биточки, шницели из говядины с водой и соусом № 330	100	9,35	18,68	10,3	163,7	0,02	0,012	12,02	1,53	14,39	112,7	21,1	0,95
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,24	7,3	19,56	128,5	0,24	0	0	0,51	17,77	298,7	163,1	4,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,27	18,23	72,80	0,01	100,00	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	129,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,40	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,60	0,03	0	0	0,03	11,00	33,20	14,00	0,50
453	Пряник детский	40	2,59	3,28	21,32	149,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		35,66	36,07	143,06	950,6	0,496	124,612	34,42	25,062	660,99	689,73	269,97	9,728
	ИТОГО:		57,86	59,89	235,61	1631,46	0,816	137,872	115,34	25,932	1136,94	1003,28	295,24	13,31

День № 2
Неделя № 1
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
215	Омлет паровой	200	16,30	15,51	20,35	176,80	0,10	0,57	439,2	1,05	182,57	317,01	28,11	4,16
131	Зеленый горошек	50	1,0	0,1	17,30	113,23	0,06	5,0	0	1,09	0	45,0	10,0	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	22,26	88,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	6,30	23,83	157,6	0,04	0,11	59,0	0,47	139,20	96,0	9,47	0,49
Пр.	Вафли	40	2,59	3,28	31,32	144,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		28,07	28,73	115,06	680,43	0,29	8,23	505,52	2,68	546,94	618,45	76,89	5,25
	ОБЕД													
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	1,10	5,67	25,00	0,020	10,50	0	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300	7,17	12,90	25,50	254,58	0,13	12,06	0	3,38	41,97	81,68	34,81	1,33
265	Плов из говядины	250	19,93	23,15	45,86	286,67	0,10	2,13	0	4,58	23,71	333,56	65,48	4,41
342	Компот из свежих плодов фруктов	200	0,16	0,16	7,88	104,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,60	0,030	0	0	0,03	11,00	33,20	14,00	0,50
338	Апельсин	150	1,35	0	17,60	54,00	0,13	0,40	0	1,30	16,10	64,10	0	0
	ИТОГО:		37,33	37,81	154,81	950,25	0,49	25,99	0	10,11	188,96	650,94	142,83	8,53
	ИТОГО:		65,4	66,54	269,87	1630,68	0,73	34,22	505,52	12,79	735,9	1269,39	219,72	13,78

День № 3
Неделя № 1
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
218	Вареники ленивые отварные с маслом	200\10	23,74	25,41	56,19	186,62	0,06	0,23	132,80	0,77	186,27	268,09	30,94	0,79
3	Бутерброд с сыром	50	7,42	3,84	6,52	168,00	0,12	0	0	0,58	18,83	83,86	15,84	1,26
14	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,60	19,20	145,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132,00	29,33	2,40
378	Чай с молоком	150\50	1,52	1,65	27,90	86,00	0,04	1,33	10,00	0	126,6	92,8	15,40	0,41
338	Груша	110	1,50	0,10	28,00	95,00	0,01	15,20	0	0,03	19,00	16,00	12,00	1,60
	ИТОГО:		34,22	34,6	137,81	680,82	0,26	18,23	142,8	1,38	509,37	592,75	103,51	6,46
	ОБЕД													
48	Салат «Витамин»	100	2,60	6,22	23,15	154,9	0,06	31,5	0	16,1	31,96	43,15	18,42	0,97
102	Суп гороховый	300	9,36	15,84	22,25	162,7	0,30	1,17	0	27,36	63,62	114,50	44,42	2,65
234	Котлеты, биточки рыбные с соусом № 333	100	17,35	7,00	22,00	145,00	0,07	0,53	23,12	4,03	68,95	155,55	34,88	1,23
128	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,23	12,50	24,57	185,23	0,11	24,32	68,32	0,36	56,92	118,93	37,44	1,56
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	26,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	131,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,60	0,03	0	0	0,03	11,00	33,20	14,00	0,5
	ИТОГО:		42,14	42,06	170,47	950,03	0,66	61,52	91,44	48,12	318,45	578,33	165,56	10,25
	ИТОГО:		76,36	76,66	308,28	1630,85	0,92	79,75	234,24	49,5	827,82	1171,08	269,07	16,71

День № 4
Неделя № 1
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,55	14,88	34,11	243,80	0,07	0,22	115,20	0,12	295,20	202,00	20,33	1,23
73	Икра кабачковая	100	2,72	7,20	14,60	123,80	0,03	4,68	0	0,03	90,92	55,80	18,10	0,74
379	Цикорий на молоке	200	3,17	2,68	17,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,01
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	16,15	116,50	0,060	0	0	0,04	60,00	82,50	7,00	0,45
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО:		24,74	25,51	103,81	680,7	0,24	16,2	135,2	0,24	579,9	458,30	101,43	3,03
	ОБЕД													
68	Винегрет с фасолью	100	1,73	8,14	7,18	96,2	0,06	8,9	0	3,25	41,26	43,29	24,15	0,91
81	Борщ со сметаной	300/10	11,63	8,17	10,20	126,72	0,04	13,35	0	3,39	62,62	64,95	27,56	1,57
245	Бефстроганов из мяса	100	16,43	15,50	25,02	218,50	0,03	0,46	16,90	0,05	33,27	124,91	19,80	2,47
171	Каша перловая рассыпчатая	180	4,47	8,98	32,90	192,36	0,03	0	39,96	0,03	31,68	161,26	21,09	1,14
350	Кисель из свежих ягод	200	0,16	0,08	40,52	91,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,60	0,03	0	0	0,03	11,00	33,20	14,00	0,50
	ИТОГО:		42,02	41,37	168,12	950,54	0,27	46,71	56,86	6,99	260,03	535,61	119,4	7,27
	ИТОГО:		66,76	66,88	271,93	1631,24	0,51	62,91	192,06	7,23	839,93	993,91	220,83	10,3

День № 5
Неделя № 1
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с курагой или изюмом со сгущенным молоком	200/25	26,59	24,87	88,71	393,21	0,14	1,06	146,25	0,67	440,06	484,10	59,75	1,45
377	Чай с лимоном	200/10	0,13	0,02	17,20	77,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Кефир с сахаром	200/10	5,8	5,0	10,6	100,00	0,08	1,40	40,00	0,34	240,00	180,00	28,00	0,20
Пр.	Печенье	30	1,59	2,28	22,32	110,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		34,11	32,17	138,83	680,41	0,256	5,3	208,65	1,052	701,1	692,78	98,39	2,498
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	75,40	0,020	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
108	Суп картофельный с клецками	300	6,72	17,76	12,20	158,00	0,084	0,88	7,04	1,89	28,69	67,86	20,10	0,82
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,62	7,41	1,99	169,03	0,09	4,99	8,72	3,77	58,60	243,28	72,79	1,47
311	Картофель в молоке	200	4,35	7,70	23,70	180,00	0,17	20,11	44,00	0,24	83,60	123,57	34,63	1,31
347	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,19	47,63	142,40	0,010	1,98	0	0,19	15,98	15,58	6,18	1,16
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,2	20,92	85,60	0,030	0	0	0,03	11,00	33,2	14,00	0,50
	ИТОГО:		35,08	36,81	144,29	950,23	0,474	45,06	59,76	14,55	294,84	610,8	171,19	6,27
	ИТОГО:		69,19	68,98	283,12	1630,64	0,73	50,36	268,41	15,602	995,94	1303,58	269,58	8,768

День № 6
Неделя № 2
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая из овсяной крупы	250	9,65	10,23	14,82	322,15	0,28	1,29	20,02	0,85	200,47	311,73	85,76	2,84
382	Какао с молоком	200	4,08	5,54	23,27	85,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
406\470	Пирожок печеный с яблоком	80	5,84	4,99	28,39	198,8	0,1	0,41	12,88	0,07	21,36	50,71	21,16	0,88
338	Апельсин	150	1,35	0	20,65	74,00	0,13	0,40	0	1,30	16,10	64,10	0	0
	ИТОГО:		20,92	20,76	87,13	680,55	0,57	3,69	57,3	2,22	390,15	551,1	128,26	4,2
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	0,38	2,9	2,06	38,10	0,01	0,96	0	1,38	27,08	14,96	7,95	2,68
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	300	21,18	18,53	51,24	339,80	1,56	1,50	72,00	1,20	90,36	264,36	70,11	3,00
Пр.	Кекс Тортини	50	4,23	9,14	15,41	183,82	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,2	20,92	85,6	0,03	0	0	0,03	11	33,2	14	0,5
	ИТОГО:		35,5	37,25	145,83	950,48	1,81	22,4	131,18	6,01	212,81	390,48	160,91	9,95
	ИТОГО:		56,42	58,01	232,96	1631,03	2,38	26,09	188,48	8,23	602,96	941,58	289,17	14,15

День № 7
 Неделя № 2
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
234	Котлета рыбная	100	13,38	5,62	10,37	205,38	0,09	0,43	12,12	0,62	53,87	170,6	26,12	0,76
128	Картофельное пюре	200	4,09	16,44	25,49	212,30	1,53	3,66	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,52
70	Огурец консервированный	50	0,40	0,05	2,25	9,05	0,02	4,00	0	0,40	11,50	21	7	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16,20	60,00	0	0,01	0	0	9,10	1,5	0,9	0,28
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	24,15	116,50	0,06	0	0	0,04	60,00	82,50	7,0	0,45
338	Яблоко	100	0,40	0,10	10,80	77,00	0,07	12,00	0	0,05	16,00	11,0	9,0	2,27
	ИТОГО:		22,14	22,48	89,26	680,23	1,39	8,11	42,85	1,31	201,47	235,94	55,5	4,95
	ОБЕД													
35	Салат картофельный	125	1,65	9,8	11,80	142,11	0,06	9,95	0	3,00	26,55	53,57	19,3	1,06
113	Суп - лапша	300	3,40	5,53	9,61	115,74	0,05	0,45	12,49	2,58	28,54	38,49	10,68	0,78
260	Гуляш из говядины	100	15,56	13,46	8,17	243,10	0,02	0,01	0	2,86	23,98	169,81	24,22	3,36
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,63	5,41	36,65	135,10	0,03	0	27,00	0,47	2,60	61,49	19,00	0,50
388	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	89,2	0,012	100,00	0	0,056	21,34	3,44	3,44	0,634
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,6	0,03	0	0	0,03	11,00	33,2	14,00	0,50
	ИТОГО:		33,52	34,98	139,29	950,65	0,272	110,41	39,49	9,036	186,01	459	99,04	7,374
	ИТОГО:		55,66	57,46	228,55	1630,88	1,662	118,52	82,34	10,346	387,48	694,94	154,54	12,324

День № 8
Неделя № 2
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
219	Сырники из творога с джемом	200\25	26,77	20,53	82,07	264,37	0,09	2,94	80,15	0,29	240,46	330,94	43,65	1,31
378	Чай с молоком	150\50	1,52	1,65	17,90	73,00	0,04	1,33	10,00	0	126,6	92,8	15,40	0,41
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	6,30	22,83	137,6	0,04	0,11	59,0	0,47	139,20	96,0	9,47	0,49
14	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,60	19,20	105,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132,00	29,33	2,40
386	Кефир с сахаром	200/10	5,8	5,0	10,6	100,00	0,08	1,40	40,00	0,34	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО:		38,23	37,08	152,6	680,17	0,28	7,25	189,15	1,1	904,93	831,74	125,85	4,81
	ОБЕД													
49	Салат «Витамин»	100	3,04	7,64	2,59	99,25	0,05	10,98	0	3,66	24,25	38,45	22,76	1,31
84	Борщ с фасолью	300	6,66	11,18	28,98	163,30	0,10	8,04	0	0,06	65,00	119,40	41,34	2,06
239	Тефтели рыбные с соусом	100/30	10,16	11,24	25,19	166,15	0,07	1,56	20,15	3,70	69,51	133,31	22,17	0,85
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,42	8,11	20,40	191,66	0,16	0	0	0,71	19,75	331,90	181,80	6,07
387	Напиток брусничный	200	0,08	0	25,26	104,40	0	1,10	0	0	13,56	2,80	4,00	0,38
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,60	0,03	0	0	0,03	11,00	33,20	14,00	0,50
	ИТОГО:		37,96	38,67	154,72	950,16	0,48	21,68	20,15	8,2	275,07	758,06	294,47	11,71
	ИТОГО:		76,19	75,75	307,32	1630,33	0,76	28,93	209,3	9,3	1180	1589,8	420,32	16,52

День № 9
Неделя № 2
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	10,48	10,56	48,31	295,87	0,07	0,80	52,18	0,24	131,87	146,00	30,10	1,60
385	Молоко кипяченое	200	6,80	8,32	9,60	117,00	0,08	2,60	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
410	Ватружка с повидлом	80	7,95	6,31	26,23	161,60	0,08	0,08	20	0,04	17,3	47,5	19,3	1,2
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	106,00	0,04	10,00	0	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО:		26,73	25,69	105,14	680,47	0,27	13,48	112,18	0,33	397,17	386,9	119,4	3,6
	ОБЕД													
36	Салат картофельный с сельдью	100	5,00	5,38	8,03	112,5	0,08	9,49	1,98	0,42	23,98	97,08	21,66	0,81
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,77	5,89	10,90	91,50	0,042	11,84	0	0,038	43,04	40,28	17,00	0,68
259	Жаркое по - домашнему	200	18,54	20,70	12,94	296,91	0,13	7,72	0	3,53	34,85	235,13	48,54	4,40
347	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,19	28,63	133,40	0,010	1,98	0	0,19	15,98	15,58	6,18	1,16
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,4	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,6	0,03	0	0	0,03	11	33,2	14	0,5
Пр.	Печенье	30	1,59	2,28	27,32	91,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		34,98	34,94	140,12	950,91	0,398	31,04	24,38	4,28	207,69	544,55	124,02	8,578
	ИТОГО:		61,71	60,63	245,26	1631,38	0,668	44,52	136,56	4,61	604,86	931,45	243,42	12,178

День № 10
Неделя № 2
Сезон: осенне - зимний
Возрастная группа: 11-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)								
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
215	Омлет паровой	225	20,76	18,34	54,07	376,35	0,17	0,21	389,79	1,05	133,25	327,41	26,62	3,86
379	Цикорий с молоком	200	1,52	1,65	25,90	81,00	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
1	Бутерброд со сливочным маслом	50	4,95	6,36	17,60	170,00	0,04	0	50,00	0,026	10,5	28,12	5,25	0,43
338	Яблоко	100	0,30	0,30	10,80	53,30	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО:		27,53	26,65	108,37	680,65	0,27	9,04	449,79	1,226	282,35	456,58	54,02	6,35
	ОБЕД													
48	Салат "Витамин"	100	2,85	6,82	24,31	82,20	0,06	34,57	0	17,67	35,07	47,35	20,21	1,06
106	Суп рыбный	300	10,44	5,43	14,46	136,14	0,18	18,69	0,86	0,18	59,06	300,26	46,20	1,41
261	Печень говяжья по - строгановски	110	12,96	14,78	20,52	179,05	0,22	9,28	6360,20	3,77	36,55	263,24	19,21	5,50
131	Пюре из гороха с маслом	200	6,18	12,92	24,47	212,68	0,62	0	38,10	0,66	120,26	270,56	78,33	5,95
342	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,30	31,38	139,8	0,07	0	0	0,04	72,00	99,00	8,40	0,54
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,6	0,03	0	0	0,03	11,00	33,2	14,00	0,50
	ИТОГО:		40,19	40,61	163,94	950,07	1,19	63,44	6399,16	22,43	348,12	1018,01	191,49	15,91
	ИТОГО:		67,72	67,26	272,31	1630,72	1,46	72,48	6848,95	23,656	630,47	1474,59	245,51	22,26