

«СОГЛАСОВАНО»

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

« _____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ «СОШ п. Мяунджа»

А.Н.Пронина _____

«10» _____ 2021 г.



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День № 1 Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7 - 10 лет

Перспективное меню составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», г. Москва, издательство «Дели Принт» 2011 год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			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	200	9,71	10,33	28,9	275,23	0,07	1,0	59,24	0,14	145,2	157,3	39,2	0,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	18,0	60,0	0	0,01	0	0	9,1	1,5	0,9	0,28
406/	Пирожок печеный с печенью	80	11,30	11,70	32,40	197,90	0,34	0,38	21,50	0,13	154,10	24,12	1,60	1,50
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:		21,48	22,15	90,1	580,13	0,48	13,39	80,74	0,32	189,3	193,92	50,7	4,76
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	8,87	85,30	0,03	5,67	0	20,10	500,00	60,92	30,14	1,70
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	0	2,35	49,10	49,0	18,6	0,52
268	Котлеты, биточки, шницели из говядины с водой и соусом № 330	80	8,48	15,95	8,24	118,0	0,02	0,01	9,62	1,23	11,51	90,19	16,88	0,76
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,09	14,64	112,75	0,20	0	0	0,43	14,81	248,92	135,92	3,67
349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,27	19,20	72,80	0,01	100,00	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,50	0,06	0	0	0,04	60,00	82,50	7,0	0,45
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,60	0,03	0	0	0,03	11,00	33,20	14,0	0,50
453	Пряник детский	40	2,59	3,28	24,32	149,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		30,94	31,09	130,24	829,9	0,436	121,46	32,02	24,212	660,99	591,14	233,45	8,618
	ИТОГО:		52,42	53,24	220,34	1410,03	0,916	134,85	112,76	24,532	850,29	785,06	295,24	13,31

День № 2

Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
215	Омлет паровой	180	15,63	13,96	18,32	156,12	0,09	0,52	395,32	0,95	164,32	285,31	25,30	3,75
131	Зеленый горошек	50	1,0	0,1	16,30	50,0	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	85,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	6,30	22,83	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	29,32	131,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		27,4	27,18	109,03	580,52	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	3,67	45,00	0,020	10,50	0	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	5,98	10,75	21,25	187,15	0,11	10,05	0	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11
265	Плов из говядины	200	15,95	18,52	36,69	229,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,85	52,39	3,53
342	Компот из свежих плодов фруктов	200	0,16	0,16	9,88	104,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	16,15	126,50	0,060	0	0	0,04	60,00	82,50	7,00	0,45
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	18,60	54,00	0,13	0,40	0	1,30	16,10	64,10	0	0
	ИТОГО:		31,4	30,98	127,16	832,18	0,44	23,56	0	8,64	165,23	554,12	122,54	7,34
	ИТОГО:		58,8	58,16	236,19	1412,7	0,73	31,79	505,52	11,32	712,17	1172,57	199,43	12,59

День № 3

Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
218	Вареники ленивые отварные с маслом	180\10	14,48	16,28	23,70	141,71	0,06	0,21	120,16	0,70	168,53	242,56	28,00	0,72
3	Бутерброд с сыром	50	4,30	1,32	4,80	134,00	0,09	0	0	0,42	13,45	59,90	11,32	0,90
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	17,90	71,00	0,04	1,33	10,00	0	126,6	92,8	15,40	0,41
338	Груша	110	1,50	0,10	27,00	89,00	0,01	15,20	0	0,03	19,00	16,00	12,00	1,60
	ИТОГО:		21,84	22,95	92,6	580,91	0,23	18,21	130,16	1,15	486,25	543,26	96,05	6,03
	ОБЕД													
48	Салат «Витамин»	100	2,60	6,22	20,15	154,9	0,06	31,5	0	16,1	31,96	43,15	18,42	0,97
102	Суп гороховый	250	7,80	13,02	18,54	122,25	0,25	0,98	0	22,8	53,02	95,42	37,02	2,21
234	Котлеты, биточки рыбные с соусом № 333	80	13,88	5,60	17,60	116,00	0,06	0,43	18,5	3,23	55,16	124,44	27,91	0,99
128	Картофельное пюре со сливочным маслом	180\5	3,81	11,25	22,12	152,61	0,10	21,89	61,49	0,33	51,23	107,04	33,7	1,41
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	81,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,50	0,06	0	0	0,04	60,00	82,50	7,00	0,45
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:		35,93	36,54	145,68	829,66	0,58	58,8	79,99	42,73	276,37	499,75	146,05	9,33
	ИТОГО:		57,77	59,49	238,28	1410,57	0,81	77,01	210,15	43,88	762,62	1043,01	242,1	15,36

День № 4

Неделя № 1

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
204	Макароны отварные с сыром	180	12,2	14,3	30,7	210,52	0,07	0,20	103,68	0,11	265,68	181,8	18,3	1,11
73	Икра кабачковая	50	1,36	3,6	7,3	66,9	0,019	2,34	0	0,019	45,46	27,90	9,05	0,37
379	Цикорий на молоке	200	3,17	2,68	15,95	90,60	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	23,00	96,00	0,04	10,00	0	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО:		22,03	21,33	93,1	580,52	0,229	13,84	123,68	0,219	504,92	410,2	90,35	2,54
	ОБЕД													
68	Винегрет с фасолью	100	1,73	8,14	6,18	100,2	0,06	8,9	0	3,25	41,26	43,29	24,15	0,91
81	Борщ со сметаной	250\10	10,6	6,85	8,56	101,25	0,04	11,2	0	2,85	52,52	54,48	23,12	1,32
245	Бефстроганов из мяса	80	10,55	10,8	20,02	174,80	0,03	0,37	13,52	0,05	26,62	99,93	15,84	1,98
171	Каша перловая рассыпчатая	150	3,73	7,49	27,42	160,30	0,03	0	33,3	0,03	26,4	134,39	17,58	0,95
350	Кисель из свежих ягод	200	0,16	0,08	27,52	91,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,50	0,06	0	0	0,04	60,00	82,50	7,00	0,45
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:		33,61	33,81	136,77	830,01	0,26	44,47	46,82	6,45	226	456,79	106,09	6,25
	ИТОГО:		55,64	55,14	229,87	1410,53	0,489	58,31	170,5	6,669	730,92	866,99	196,44	8,79

День № 5
 Неделя № 1
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: 7-10 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													
223	Запеканка из творога с курагой или изюмом со сгущенным молоком	190/20	22,69	23,22	82,80	308,00	0,126	0,99	136,5	0,63	410,73	451,83	55,77	1,35
377	Чай с лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Кефир с сахаром	200/10	5,8	5,0	8,6	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	24,32	110,2	0,036	0,01	22,4	0,032	6,84	24,28	8,24	0,488
	ИТОГО:		30,21	30,52	130,92	580,2	0,242	5,23	198,9	1,012	671,77	660,51	94,41	2,398
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	69,40	0,020	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
108	Суп картофельный с клецками	250	5,60	14,80	10,17	115,00	0,070	0,74	5,87	1,57	23,91	56,55	16,75	0,69
229	Рыба тушеная в томате с овощами	130	12,67	6,43	1,73	146,50	0,080	4,33	7,56	3,27	50,79	210,85	63,09	1,28
311	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,20	162,00	0,160	18,10	39,60	0,22	75,24	111,22	31,17	1,18
347	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,19	36,63	135,40	0,010	1,98	0	0,19	15,98	15,58	6,18	1,16
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,25	26,15	116,50	0,060	0	0	0,04	60,00	82,5	7,00	0,45
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:		30,82	32,05	121,27	830,4	0,43	42,25	53,03	13,71	261,89	538,21	153,28	5,73
	ИТОГО:		61,03	62,57	252,19	1410,6	0,672	47,48	251,93	14,722	933,66	1198,72	247,69	8,128

День № 6

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
173	Каша вязкая из овсяной крупы	220	9,38	8,77	15,39	256,90	0,25	1,14	17,62	0,75	176,42	274,33	75,47	2,50
382	Какао с молоком	200	4,08	5,54	22,27	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	28,30	188,8	0,1	0,41	12,88	0,07	21,36	50,71	21,16	0,88
338	Апельсин	150	1,35	0	17,63	54,00	0,13	0,40	0	1,30	16,10	64,10	0	0
	ИТОГО:		20,65	19,3	83,59	585,3	0,54	3,54	54,9	2,12	366,1	513,7	117,97	3,86
	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	250	0,32	2,42	1,72	29,25	0,01	0,8	0	1,15	22,57	12,47	6,63	2,24
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	250	19,65	15,44	44,37	224,84	1,3	1,25	60	1	75,3	220,3	58,43	2,5
Пр.	Кекс Тортини	50	4,23	10,14	20,41	200,82	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	86,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,25	26,15	116,5	0,06	0	0	0,04	60	82,5	7	0,45
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:		33,15	34,63	138,39	822,37	1,54	22,4	131,18	6,01	212,81	390,48	160,91	9,95
	ИТОГО:		53,8	53,93	221,98	1407,67	2,08	25,94	186,08	8,13	578,91	904,18	278,88	13,81

День № 7

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
234	Котлета рыбная	80	10,7	4,50	7,50	168,30	0,09	0,35	9,70	0,50	43,10	136,49	20,9	0,61
128	Картофельное пюре	150	3,07	12,33	16,12	149,72	1,15	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	1,14
70	Огурец консервированный	50	0,40	0,05	1,25	9,05	0,02	4,00	0	0,40	11,50	21	7	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16,32	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:		18,44	17,25	76,14	580,57	1,39	8,11	42,85	1,14	177,95	235,94	55,5	4,95
	ОБЕД													
35	Салат картофельный	100	1,32	7,84	9,44	115,69	0,06	7,96	0	2,4	21,24	42,86	15,44	0,85
113	Суп - лапша	250	2,83	4,61	9,68	96,45	0,05	0,38	10,41	2,15	23,79	32,08	8,9	0,65
260	Гуляш из говядины	80	12,45	10,77	20,54	164,48	0,02	0,01	0	2,29	19,19	135,65	19,38	2,69
171	Каша рисовая рассыпчатая	170	3,09	4,60	31,16	158,59	0,03	0	22,95	0,40	2,21	52,27	16,15	0,43
388	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	10,76	88,2	0,012	100,00	0	0,056	21,34	3,44	3,44	0,634
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,5	0,06	0	0	0,04	60,00	82,5	7,00	0,45
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:		27,21	28,55	128,65	825,51	0,262	108,35	33,36	7,366	158,77	382	84,31	6,204
	ИТОГО:		45,65	45,8	204,79	1406,08	1,652	116,46	76,21	8,506	336,72	617,94	139,81	11,154

День № 8

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
219	Сырники из творога с джемом	180\20	23,8	18,25	68,07	215,00	0,085	2,62	71,25	0,335	213,75	294,17	38,8	1,17
378	Чай с молоком	150\50	1,52	1,65	17,90	58,00	0,04	1,33	10,00	0	126,6	92,8	15,40	0,41
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	6,30	26,83	107,6	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	103,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132,00	29,33	2,40
386	Кефир с сахаром	200\10	5,8	5,0	8,6	100,00	0,08	1,40	40,00	0,34	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО:		35,26	34,8	140,6	583,8	0,275	6,93	180,25	1,145	878,22	794,97	121	4,67
	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	250	5,55	10,15	24,15	127,75	0,09	6,70	0	0,05	54,17	99,50	34,45	1,72
239	Тефтели рыбные с соусом	80\25	7,27	9,08	20,35	136,20	0,06	1,26	16,28	2,99	56,15	107,68	17,91	0,69
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,28	7,30	36,36	152,50	0,15	0	0	0,64	17,78	298,71	163,62	5,47
387	Напиток брусничный	200	0,08	0	12,26	105,40	0	1,10	0	0	13,56	2,80	4,00	0,38
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,50	0,06	0	0	0,04	60,00	82,50	7,00	0,45
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:		33,06	34,62	142,78	823,2	0,44	20,04	16,28	7,41	236,91	662,84	263,74	10,52
	ИТОГО:		68,32	69,42	283,38	1407	0,715	26,97	196,53	8,555	1115,13	1457,81	384,74	15,19

День № 9

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 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													
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	8,54	9,51	33,48	246,29	0,07	0,72	46,97	0,22	118,69	131,4	27,09	1,44
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,0	9,60	105,00	0,08	2,60	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
410	Ватружка с повидлом	80	4,95	5,31	19,02	136,6	0,08	0,08	20	0,04	17,3	47,5	19,3	1,2
338	Банан	100	1,50	0,50	23,00	96,00	0,04	10,00	0	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО:		20,79	20,32	85,1	583,89	0,27	13,4	106,97	0,31	383,99	386,9	116,39	3,44
	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	250	1,48	4,91	9,09	76,25	0,042	9,87	0	0,032	35,87	33,57	14,17	0,57
259	Жаркое по - домашнему	180	16,69	18,63	17,05	213,42	0,12	6,95	0	3,18	31,37	211,62	43,69	3,96
347	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,19	26,63	129,40	0,010	1,98	0	0,19	15,98	15,58	6,18	1,16
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,5	0,06	0	0	0,04	60	82,5	7	0,45
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:		32,08	31,84	135,19	824,87	0,378	28,3	24,38	3,924	185,04	497,83	114,94	7,938
	ИТОГО:		52,87	52,16	220,29	1408,76	0,648	41,7	131,35	4,234	569,03	884,73	231,33	11,378

День № 10

Неделя № 2

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: 7-10 лет

№ рецепт а	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													
215	Омлет паровой	180	14,76	14,34	23,07	297,35	0,17	0,21	389,79	1,05	133,25	327,41	26,62	3,86
379	Цикорий с молоком	200	1,52	1,21	25,90	81,00	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
1	Бутерброд со сливочным маслом	50	6,95	9,36	21,60	170,00	0,04	0	50,00	0,026	10,5	28,12	5,25	0,43
338	Яблоко	100	0,30	0,30	30,80	33,30	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО:		23,53	25,21	101,37	581,65	0,27	9,04	449,79	1,226	282,35	456,58	54,02	6,35
	ОБЕД													
48	Салат "Витамин"	100	2,60	6,22	22,15	78,90	0,06	31,5	0	16,1	31,96	43,15	18,42	0,97
106	Суп рыбный	250	8,70	4,53	14,55	115,95	0,15	15,58	0,72	0,15	49,22	250,52	38,5	1,18
261	Печень говяжья по - строгановски	90	10,61	12,10	33,16	136,50	0,18	7,6	5203,8	3,09	29,91	215,38	15,72	4,5
131	Пюре из гороха с маслом	180	5,57	9,83	20,03	181,42	0,56	0	34,29	0,6	108,24	243,51	70,5	5,36
342	Компот из свежемороженных ягод	200	0,16	0,16	17,88	116,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,25	26,15	116,5	0,06	0	0	0,04	60	82,5	7	0,45
Пр.	Хлеб ржаной	40	3,04	0,20	20,92	85,6	0,03	0	0	0,03	11	33,2	14	0,5
	ИТОГО:		34,48	33,29	154,84	831,47	1,05	55,58	5238,81	20,09	304,51	872,66	169,28	13,91
	ИТОГО:		58,01	58,5	256,21	1413,12	1,32	64,62	5688,6	21,316	586,86	1329,24	223,3	20,26