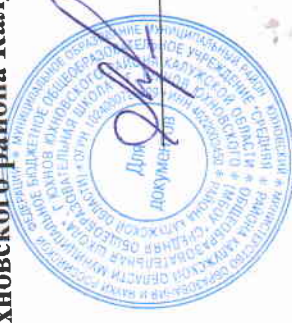


Директор МБОУ

«Средняя общеобразовательная школа»,

г. Юхнов Юхновского района Калужской области»



/Л.В.Левенкова/

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа »,

г. Юхнов Юхновского района Калужской области

Меню

(Лагерь с дневным пребыванием)

(составлено на основании сборника рецептов, разработанного институтом питания РАМН, профессор Тутельян В.А., справочника А.А.Покровского «Химический состав пищевых продуктов»)

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	1 День													
	Завтрак													
№25	Каша рисовая молочная	150	9,48	7,94	33,46	268,50	7,05	24,60	75,90	0,54	0,03	0,00	30,00	
№62	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00	
№1	Бутерброд с маслом	25	7,80	11,41	6,80	135,00	5,19	4,85	13,47	4,06	0,06	6,00	39,93	
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,39	0,26	20,72	78,00	9,00	7,50	16,50	0,15	0,00	6,90	4,50	
	ИТОГО	545	19,55	19,81	86,56	589,1	27,24	39,7	106,19	9	0,13	12,9	74,43	
	Обед													
№17	Суп картоф. с фрикадел.	200/20	5,83	4,56	15,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	
№43	Макароны отварные	150	5,25	6,07	36,15	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
№40	Тефтеля мясная сметанным луковым соусом	90/50	12,98	14,31	22,20	290,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00	
№3	Салат из св.огурцов	60	0,46	2,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00	
№84	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00	
	ИТОГО	810	28,00	27,99	117,35	827,23	107,69	99,86	310,99	17,94	0,36	17,78	75,96	
	Всего	1355	47,55	47,8	203,91	1416,33	134,93	139,56	417,18	26,94	0,49	30,68	150,4	

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	2 День															
	Завтрак															
№24	Каша пшеничная молочная	150	8,28	7,91	27,70	250,90	153,00	21,90	125,40	0,54	0,06	0,72	0,00			
№62	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
№1	Бутерброд с маслом	25	7,80	11,41	6,80	135,00	5,19	4,85	13,47	4,06	0,06	6,00	39,93			
	Фрукты свежие (банан)	150	1,65	0,45	34,20	133,50	7,50	40,50	33,00	0,45	0,00	13,05	4,50			
	ИТОГО	545	19,61	19,97	94,28	627,00	171,69	70,00	172,19	9,30	0,16	19,77	44,43			
	Обед															
№110	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/10	9,57	9,67	24,55	185,60	36,50	28,10	49,68	0,96	0,04	8,32	9,00			
№44	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	34,90	173,50	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50			
№34	Рыба припущ.овощами	90/50	10,50	5,15	10,60	175,00	30,00	25,70	148,00	0,90	0,07	9,20	3,20			
№24	Салат «Полонезский»	60	0,65	5,68	1,40	58,14	13,95	9,46	17,88	0,30	0,03	22,75	23,10			
№631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	145,00	58,00	3,10	3,80	0,79	0,01	1,60	1,20			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00			
	ИТОГО	800	26,95	27,65	117,83	822,84	175,43	104,46	306,80	17,71	0,37	60,04	62,00			
	Всего	1345	46,56	47,62	212,11	1449,84	347,12	174,46	478,99	27,01	0,53	79,81	106,43			

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины			
	3 День		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	Завтрак																	
№22	Каша манная молочная	150	6,76	6,58	29,55	217,96	86,15	23,52	64,65	3,00	0,08	0,70	0,03					
№51	Какао с молоком	200	3,52	3,76	15,49	115,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00					
№3	Бутерброд с сыром	35	5,70	8,97	7,30	123,00	166,47	11,08	108,99	0,31	0,02	0,12	49,74					
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,88	0,24	23,90	94,00	80,00	20,00	28,00	0,20	0,20	106,40	22,00					
	ИТОГО	605	19,44	19,75	86,62	597,76	454,62	71,35	291,96	7,92	0,38	108,52	71,78					
	Обед																	
№2	Суп с макаронными изд. на курином бульоне	200	5,76	7,96	14,31	103,70	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00					
№42	Гречка отварная	150	5,16	8,16	44,07	303,00	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02					
№92	Птица Тушеная	125	14,04	9,64	12,31	187,20	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00					
№4	Салат из помидор	60	0,48	2,21	4,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00					
№84	Компот из фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00					
	ИТОГО	775	28,92	28,37	117,50	850,96	104,11	130,42	418,89	20,87	0,45	19,95	43,02					
	Всего	1380	48,36	48,12	204,12	1448,72	558,73	201,77	710,85	28,79	0,83	128,47	114,8					

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	4 День															
	Завтрак															
№04002	Каша геркулесовая мол.	150	13,43	13,94	24,59	297,56	16,74	40,43	103,49	1,14	0,26	11,70	0,02			
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
	Йогурт	100	3,40	4,82	11,30	104,00										
	Плоды свежие (груша)	150	0,54	0,21	22,85	85,50	13,50	10,50	18,00	0,30	0,00	6,45	1,50			
	ИТОГО	620	19,25	19,17	84,32	594,66	36,24	53,68	121,81	5,69	0,30	18,15	1,52			
	Обед															
№10	Суп рыбный	200	6,09	6,72	16,38	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00			
№70	Рис отварной	150	3,65	7,15	42,45	228,00	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09			
№44	Котлета мясная в соусе сметанном с луком	90/50	13,64	11,64	15,86	250,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00			
№3	Салат из св.огурцов	60	0,46	2,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00			
№84	Компот из с\фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00			
	ИТОГО	790	27,32	28,56	118,10	861,78	184,59	158,72	564,16	18,87	0,66	14,19	35,09			
	Всего	1410	46,57	47,73	202,42	1456,44	220,83	212,40	685,97	24,56	0,96	32,34	36,61			

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	5 День															
	Завтрак															
№340	Омлет натуральный	200	12,16	10,24	20,88	335,42	0,96	0,00	1,20	0,00	0,10	3,00	0,00			
№62	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
№3	Бутерброд с сыром	35	5,70	8,97	7,30	123,00	166,47	11,08	108,99	0,31	0,02	0,12	49,74			
	Фрукты свежие (киви 2 шт)	150	1,45	0,75	41,05	101,50	51,00	25,50	51,00	0,45	0,00	139,05	6,00			
	ИТОГО	585	19,51	19,96	83,23	587,92	224,43	36,58	161,19	1,16	0,12	142,17	55,74			
	Обед															
№22	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	6,78	4,21	21,82	122,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00			
№43	Макароны отварные	150	5,25	6,07	36,15	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00			
№50	Салат из свёклы с сыром	60	3,24	8,52	4,32	106,80	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	4,62	0,00			
№423	Бефстроганов	90	8,76	8,49	13,38	215,14	21,07	15,06	124,93	0,93	0,05	2,12	0,05			
№84	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00			
	ИТОГО	740	27,51	27,69	117,65	822,59	71,86	79,07	241,16	17,48	0,29	14,42	21,05			
	Всего	1325	47,02	47,65	200,88	1410,51	296,29	115,65	402,35	18,64	0,41	156,59	76,79			

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	6 День																
	Завтрак																
№ 160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,58	7,28	29,85	193,52	5,26	2,66	16,54	0,32	0,28	8,00	0,02				
№ 62	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00				
№ 10	Горячий бутерброд с сыром и маслом	55	9,08	12,27	17,98	256,00	188,03	11,69	121,83	0,54	0,04	1,18	59,73				
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,39	0,26	20,72	78,00	9,00	7,50	16,50	0,15	0,00	6,90	4,50				
	ИТОГО	605	19,35	19,81	83,75	587,52	208,29	21,85	154,87	1,41	0,32	16,08	64,25				
	Обед																
№21	Суп картофельный на курином бульоне	200	6,14	5,28	18,56	176,98	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,60	0,00				
№43	Макароны отварные	150	5,25	6,07	36,15	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00				
№37	Гуляш мясной 90/50	90/50	10,81	14,21	15,80	219,87	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00				
№4	Салат из помидор	60	0,48	2,21	4,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00				
№84	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00				
	ИТОГО	790	26,16	28,17	117,32	822,36	66,85	93,05	317,47	18,80	0,47	24,21	21,00				
	Всего	1395	45,51	47,98	201,07	1409,88	275,14	114,9	472,34	20,21	0,79	40,29	85,25				

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	7 День															
	Завтрак															
№54	Оладьи со сг.молоком	125	10,05	11,37	29,10	235,00	101,30	38,40	142,20	1,57	0,18	0,44	40,00			
№51	Какао с молоком	200	4,52	3,72	10,49	115,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01			
	Йогурт	100	3,40	4,82	11,30	104,00										
	Плоды свежие (банан)	150	1,65	0,45	34,20	133,50	7,50	40,50	33,00	0,45	0,00	13,05	4,50			
	ИТОГО	575	19,62	20,36	85,09	587,70	230,80	92,90	265,20	2,58	0,22	14,79	44,51			
	Обед															
№12	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	6,20	5,32	14,71	110,40	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,71	0,00			
	Овощное рагу	150	3,30	9,60	30,62	191,20	56,20	37,90	80,40	1,60	0,10	14,80	0,80			
№44	Биточки мясные	90/50	13,41	10,08	28,92	276,30	39,38	28,92	149,74	1,35	0,09	0,14	25,88			
№3	Салат из св.огурцов	60	0,46	2,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00			
№84	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00			
	ИТОГО	790	26,85	28,05	117,66	827,88	149,75	102,95	296,69	17,86	0,35	36,43	26,68			
	Всего	1365	46,47	48,41	202,75	1415,58	380,55	195,85	561,89	20,44	0,57	51,22	71,19			

[illegible]

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
	9 День														
	Завтрак														
№71	Каша гречневая с маслом	150	10,46	8,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02		
№85	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00		
№3	Бутерброд с сыром	35	5,70	8,97	7,30	123,00	166,47	11,08	108,99	0,31	0,02	0,12	49,74		
	Плоды свежие (груша)	150	0,54	0,21	22,85	85,50	13,50	10,50	18,00	0,30	0,00	6,45	1,50		
	ИТОГО	555	19,68	19,99	98,77	602,55	226,95	98,83	380,81	8,41	0,26	6,57	51,34		
	Обед														
№10	Борщ с мясом	200	9,57	9,67	24,55	185,60	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00		
№44	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	34,90	173,50	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50		
№89	Голубцы	135	10,61	8,45	17,59	213,75	40,24	21,25	81,52	1,22	0,04	23,10	0,02		
№3	Салат из св.огурцов	60	0,46	2,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00		
№84	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00		
	ИТОГО	785	27,27	27,92	120,45	822,83	132,23	88,33	239,15	17,45	0,33	56,28	25,52		
	Всего	1340	46,95	47,91	219,22	1425,38	359,18	187,16	619,96	25,86	0,59	62,85	76,86		

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
	10 День															
	Завтрак															
№134	Каша молочная «Држба»	150	10,18	9,97	30,89	220,37	6,74	20,13	58,31	0,59	0,29	20,25	0,02			
№62	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
№3	Бутерброд с сыром	35	5,70	8,97	7,30	123,00	166,47	11,08	108,99	0,31	0,02	0,12	49,74			
	Плоды свежие (киви 2 шт)	150	1,65	0,75	22,05	91,50	51,00	25,50	51,00	0,45	0,00	139,05	6,00			
	ИТОГО	555	19,41	19,89	85,82	542,47	230,21	59,46	218,62	5,60	0,35	159,42	55,76			
	Обед															
№12	Суп картофельный на курином бульоне	200	6,14	5,28	18,56	136,80	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,60	0,00			
№70	Рис отварной	150	3,65	7,15	42,45	228,00	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09			
№391	Шницель рыбный	90	13,59	12,41	12,23	134,70	43,77	32,52	185,18	0,98	0,09	2,95	13,50			
№4	Салат из помидор	60	0,48	2,21	4,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00			
№643	Кисель из кураги	200	1,20	0,00	28,80	170,00	42,00	22,50	36,00	0,60	0,04	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	67,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00			
	ИТОГО	740	27,94	27,45	117,45	822,56	210,84	177,75	564,58	19,16	0,75	24,80	13,59			
	Всего	1295	47,35	47,34	203,27	1365,03	441,05	237,21	783,2	24,76	1,1	184,22	69,35			

[illegible]

[illegible]

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Mq	P	Fe	B1	C	A					
	13 День																	
	Завтрак																	
№24	Каша пшениная молочная	150	8,28	7,91	27,70	250,90	153,00	21,90	125,40	0,54	0,06	0,72	0,00					
№62	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00					
№1	Бутерброд с маслом	25	7,80	11,41	6,80	135,00	5,19	4,85	13,47	4,06	0,06	6,00	39,93					
	Плоды свежие (апельсин)	200	1,88	0,24	23,90	94,00	80,00	20,00	28,00	0,20	0,20	106,40	22,00					
	ИТОГО	595	19,84	19,76	83,98	587,50	244,19	49,50	167,19	9,05	0,36	113,12	61,93					
	Обед																	
№110	Борщ со сметанной с мясом	200/10/20	9,57	9,67	24,55	185,60	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00					
№436	Жаркое по-домашнему	240	13,43	13,27	48,95	326,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00					
№77	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	34,60	9,00	22,20	0,42	0,01	4,20	0,00					
№640	Кисель из ягод	200	0,10	0,04	28,58	134,00	15,10	4,90	9,14	0,14	0,00	3,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	67,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00					
	ИТОГО	770	27,12	28,72	117,28	822,60	116,30	110,95	411,76	19,29	0,34	24,40	24,00					
	Всего	1365	46,96	48,48	201,26	1410,10	360,49	160,45	578,95	28,34	0,70	137,52	85,93					

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A					
	14 День																	
	Завтрак																	
№04002	Каша геркулесовая мол.	150	13,43	13,94	24,59	297,56	16,74	40,43	103,49	1,14	0,26	11,70	0,02					
№62	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00					
№3	Бутерброд с сыром	35	9,08	12,27	17,98	256,00	166,47	11,08	108,99	0,31	0,02	0,12	49,74					
	Флоды свежие (груша)	150	0,54	0,21	22,85	85,50	13,50	10,50	18,00	0,30	0,00	6,45	1,50					
	ИТОГО	555	24,93	26,62	91,00	746,66	202,71	64,76	230,80	6,00	0,32	18,27	51,26					
	Обед																	
№17	Суп картоф. с фрикадел.	200/20	5,83	4,56	15,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96					
№518	Картофель отварной	150	3,30	6,81	41,30	188,50	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,00	21,00					
№388	Котлета рыбная в соусе сметанном с	90/50	14,89	13,32	16,98	265,40	53,21	23,74	177,40	0,66	0,07	0,92	23,63					
№3	Салат из св.огурцов	60	0,46	2,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00					
№84	Компот из с\фруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,00	2,75	0,32	3,85	0,04	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,00	7,60	0,52	9,90	0,04	0,00	0,00					
	ИТОГО	810	27,96	27,74	117,28	822,68	112,88	103,41	389,55	17,38	0,45	38,57	48,59					
	Всего	1365	52,89	54,36	208,28	1569,34	315,59	168,17	620,35	23,38	0,77	56,84	99,85					