

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Авдинская
средняя общеобразовательная школа»
Чернов В.М.



Российская Федерация
Красноярский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Авдинская средняя общеобразовательная школа»
663912, Уярский район, п. Авда, ул. Школьная, 1Б
тел.: 8(39146)37-1-42, e-mail: avdaschool2010@yandex.ru.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет,
12 лет и старше

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№рец	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	0.1	1.7	0.04	2.5	200.5	310	14	15
30	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150/200	4,5	7,2	33,9	142,7	5,21	0,91	30,60	0,25	160,14	132,20	19,60	0,25
3	Горячий бутерброт с сыром и маслом	40	7	14	21	240	0,03	0,00	0,10	1,00	63,00	76,8	4,80	1,00
73	Чай с сахаром и лимоном	200/7/5	0,20	0,00	10,00	28,00	0,0	1,83	0,0	0,40	6,00	0,00	0,00	0,40
гот	Хлеб пшенично-ржаной	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,29	5,25	17,063	3,68	0,29
41	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		14,55	21,4	85,3	510,3	0,22	39,8	0,1	3,79	272,03	436,67	73,28	6,1
3	Салат из овощей	60	2	7	4	88	19,47	0,02	0	16,57	22,42	16,57	9,10	0,31
28	Суп лапша домашняя из курицы	200	8	9	10	148	0,05	10,29	0	53,23	44,38	1,19	26,25	1,19
58	Макаронные изделия отварные	200	6	5	36	215	0,24	0	0	7,97	2,325	110,03	20,6	2,33
23	Тефтели п/ф	100	10	9	10	159	0,05	3,5	0	0,45	11,3	128,2	19,1	1,5
73	Чай с лимоном и сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,01	0	0	0,18	12,00	3,6	0	0,18
гот	Хлеб пшенично-ржаной	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,04	0	0	0,38	7,5	24,375	5,25	3,79
	Итого		29,05	30,30	88,425	738	0,33	15,7	28,7	74,85	291,2	327,5	78,0	17,6
	Итого за день		43,6	51,7	173,72	1249,05	0,55	55,58	28,8	12,05	563,23	781,43	151,28	23,7

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№рец	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27	Каша манная вязкая молочная с маслом и сахаром	200/150	10	11	42	263	0,056	1,32	0,08	0,48	113,1	119,1	11,6	0,35
1	Бутерброт с маслом	40	3	8	20	151	0,09	0	0	0,37	6,3	14	5,5	0,55
80	Напиток брусничный	200	0	0	11	45	-	1,3	-	-	-	-	-	-
гот	Хлеб пшенично-ржаной	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,3	5,25	17,063	3,675	0,2925
63	Апельсины	282	2	0	16	85	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		17,025	19,21	91,0	560,6	0,206	12,62	0,085	1,35	140,65	161,17	29,78	3,393
29	Суп гороховый	200	7	5	16	133	0,06	4,125	0,12	0	29,25	107,25	46,5	2,4
62	Картофельное пюре, капуста тушеная	200	4	7	22	164	0,045	1,515	0,03	0	170,25	109,98	16,65	0,375
							0,03	40,5	0,015	0	69,18	46,725	23,025	0,885
50	Чай с лимоном	200	0,68	0	25,68	188,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,4	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		13,918	12,03	82,20	573,11	0,18	49,44	0,325	0,4	414,7	474,8	123,2	9,563
	Итого за день		30,943	31,24	173,2	1133,71	0,386	62,06	0,41	1,7	555,35	636	152,98	12,956

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№рец	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39	Творожная запеканка со сгущенкой	150	13	13	26	282	0,0975	1,425	0,0375	0,27	54,75	56,1	12,75	0,68
38	Кофейный напиток	200	2	6	8	200	0,09	0	0	0,37	6,3	14	5,5	0,55
41	Яблоко	120	1	2	13	72	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Гот	Хлеб пшенично-ржаной	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,29
	Итого		18,02	21,21	60,0	615,68	0,238	5,425	0,0375	1,1288	80,3	101,17	29,925	4,32
8	Салат витаминный	60	2	7	4	88	0,225	11,25	0	1,35	249,75	281,25	268,5	9
29	Суп с рыбными консервами	200	7	5	16	133	0,7125	4,5	0	0,9	58,5	82,5	23,625	0
28	Каша рассыпчатая гречневая	150	12	8	51	325	0	0	0,004	4,2	227,8	36,8	2,4	2
52	Птица запечённая	147	6,375	6,975	3,225	100,35	0,045	1,275	0,0225	0,075	11,85	87,075	14,1	1,13
37	Компот из свежемороженой ягод	200	0,68	0	25,68	188,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,79
	Итого		10,85	20,2	85,22	943	1,065	19,36	0,213	3,36	517,3	617,1	343,4	14,8

	Итого за день		28,87	41,41	205,22	1065,0	1,363	33,86	0,303	6,369	613,7	827,6	394,1	19,12
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
30	Каша молочная рисовая с маслом	200/150	2	3	14	54	0,042	0,99	0,06	0,36	84,825	89,325	8,7	0,2625
3	Бутерброт с сыром	40	7	14	21	239	0,027	4,2	0,07	0,46	150	240	52,5	0,45
	Пряники	50					0,09	0	0	0,37	6,3	14	5,5	0,55
38	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2	2,5	10,8	140	0,06	7,5	0	0,09	0	0	0	0
Гот	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,2925
	Итого		13	19,7	58,7	494,6	0,249	12,69	0,13	1,569	246,4	360,4	70,38	1,555
14	Салат из зеленого горошка	60	4	17	5	192	0,03	9	0	0	26,25	24	12,75	0,75
21	Щи из свежей капусты	200	2	5	10	93	0,105	1,05	0	0	15,75	70,5	18,75	0,975
31	Картофельное пюре	200/150	5	33	8	348	0,045	1,515	0,03	0,66	170,25	109,98	16,65	0,375
35	Рыба запеченная с морковью	100/150	10	9	10	159	0,0375	5,7	0,075	0,45	20,85	87,825	14,775	1,2
50	Чай с лимоном	200	0	0	12	49		0,82	0	0	19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		22,85	64,3	63,5	928,75	0,255	18,09	0,265	1,485	260,1	348,6	83,48	7,628
	Итого за день		35,85	84,0	122,2	1423,35	0,504	30,78	0,395	3,054	506,5	709	153,9	9,183

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№рец	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25	Суп молочный с макаронными изделиями	160/200	3	5	25	107	0,0825	8,925	0,075	0,42	97,5	177,75	24,75	1,425
36	Чай с сахаром	200	0,36	0	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,08	15	7,8	1,5
9	Йогурт	115	14,4	8	0	111	0,03	4,2	0,07	0,46	150	240	52,5	0,45
гот	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,2925
	Итого		19,78	13,21	59,52	363,09	0,213	9,105	0,075	0,709	153,8	239,8	36,23	3,218
9	Салат из овощей с кукурузой	60	1	4	9	80	0,0225	0,825	0	0	15,75	12,75	7,5	1,2
24	Рассольник Ленинградский	200	2	6	14	113	0,09	13,72	0	0	0	0	0	0
56	Рис отварной	150	4	5	37	303	0,24	0	0	7,97	2,325	110,03	20,6	2,33
52	Птица(курица) тушеная с овощами	100	16	20	26	341	0,06	0,75	0	0	38,25	115,5	39,75	115,5
46	Чай с лимоном	200	0,1	32,1	3,6	150	-	1,3	-	-	-	-	-	-
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,52	87,75	0,037	0	0	0,375	7,5	24,37	5,25	3,787
	Итого		25,95	67,4	108,12	1074,75	0,21	16,6	0	0,375	61,5	152,6	52,5	120,5
	Итого за день		45,73	80,61	167,64	1437,75	0,423	25,71	0,075	1,084	215,3	392,4	88,73	123,7

День: суббота Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре ц	Наименование	Масс а порц ии	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27	Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром	160	9,6	11,25	42,3	262,5	0,075	1,275	0,03	1,875	150,38	232,5	34,5	2,4
44	Вафли	30	1,875	6,225	7,5	72	0	0	0	0	31,5	22,5	0	0
38	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,9	5	32,5	200	1,51	50	-	-	0	0	0	0
гот	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,2925
	Итого		18,4	22,69	95,22	596,2	1,615	51,28	0,03	2,164	187,1	272,1	38,18	2,693
11	Суп картофельный с крупой	200	7,8	5,025	3,15	116,25	0,015	0	0	3,225	0	0	0	0
29	Макаронные изделия отварные	150	5,025	3,825	24,75	101,25	0,045	0	0,03	1,125	11,25	22,5	15,75	1,125
21	Птица запеченая	80	8,4	4,8	0	87,225	0,09	0	0,0525	0	6,825	100,5	15,75	0,75
37	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0	25,68	188,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		24,76	13,95	72,11	580,8	0,188	0,82	0,243	4,725	45,06	179,3	52,05	6,203
	Итого за день		43,16	36,64	167,3	1177	1,803	52,1	0,273	6,889	232,2	451,4	90,23	8,895

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре ц	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энерге тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
28	Каша молочная кукурузная с маслом и сахаром	200	13	6	42	104	0,042	0,99	0,06	0,36	84,825	89,325	8,7	0,2625
50	Творожный сырок	90	4	0	25	118	0,03	0	0,1	0,8	22,2	77,6	4,8	1,01
36	Кофейный напиток	200	5	5	33	200		0,18			9,08	15	7,8	1,5
го т	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,2925
41	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,001	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		24,8	11,41	120,4	521,68	0,162	39,17	0,161	1,649	156,4	216	35,98	3,165
14	Салат из зеленого горошка	60	4	17	5	192	0,03	9	0	0	26,25	24	12,75	0,75
19	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	5	11	98	0,525	0,675	0,135	3,3	59,1	271,5	56,25	5,7
64	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42		0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,3	0,54
21	Птица запеченая	140	6	7	3	100								
55	Каша рассыпчатая гречневая	150	4	5	22	151								
го	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		18,85	34,3	69,5	670,75	0,593	10,5	0,295	3,675	112,3	351,8	89,55	10,78

	Итого за день		43,65	45,71	189,9	1192,43	0,755	49,67	0,456	5,324	268,7	567,8	125,5	13,94

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ре ц	Наименование	Масс а порц ии	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27	Творожная запеканка со сгущенкой	150	16	13	26	282	0,0675	1,35	0,07	0,225	156,83	142,65	26,8	0,68
49	Конфета шоколадная	40	1	4	12	88	0,03	4,2	0,07	0,46	150	240	52,5	0,45
							0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55
79	Сок фруктовый	175	1	0	26	114	0,06	7,5		0,09				
Гот	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,21	12,9	61,7	0,03	0	0	0,29	5,25	17,07	3,7	0,3
	Итого		20,0	37,21	76,9	545,7	0,275	13,05	0,138	1,434	318,4	413,7	88,45	1,968
11	Салат витаминный	100	1	4	5	63	0	11,61	0,675	0,09	77,85	19,575	9,5625	7,65
29	Макаронные изделия отварные	200	18	19	116	673	0,24	0	0	7,965	2,325	110,03	20,55	2,325
48	Птица(курица)отварная	100	32	10	0	154	0,05	3,5	0	0,45	11,3	128,2	19,1	1,5
73	Чай с лимоном	200	0	0	10	41	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		53,85	33,3	149,5	1018,75	0,328	15,93	0,835	8,88	118,5	314,1	69,76	15,8
	Итого за день		73,85	70,51	226,4	1563,75	0,60	28,98	0,97	10,31	436,8	727,8	158,2	17,8

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Макароны запеченные с сыром	200	11	6	45	271	0,135	0,375	0,56	6,5625	152,1	364,88	27	4,3125
94	Печенье	50	1	2	14	78	0,1	0	0	0	42	30	0	0
76	Какао с молоком	200	3	3	9	77	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
63	Яблоко	120	1	1	15	71								
Гот	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,69	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,2925
	Итого		18,0	12,21	95,9	558,69	0,285	4,375	0,56	7,0513	213,35	425,94	38,675	7,405
20	Свекольник со сметаной	200	3	4	8	78	0,225	11,25	0	1,35	249,75	281,25	268,5	9
8	Салат из сырых овощей	60	2	7	4	88	0,105	1,05	0	0	15,75	70,5	18,75	0,975
60	Картоф.пюре	150	3	4	26	150	0	0	0	3,15	170,85	27,6	1,8	1,5
21	Голень запеч.с овощами	140	6	7	3	100	0,0375	2,625	0	0,3375	8,475	96,15	14,325	1,125
73	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	41	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		16,85	22,3	69,5	544	0,405	15,745	0,16	5,2125	471,81	531,82	323,93	16,928
	Итого за день		34,85	34,51	165,4	1646,75	0,69	20,12	0,73	12,264	685,16	957,75	362,6	24,333

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ре ц	Наименование	Масс а порц ии	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бутерброт с маслом	50	3	8	20	151	0,0975	0,75	0	0	90,75	68,25	10,5	0,075
27	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	9	8	42	271	0,027	4,2	0,07	0,46	150	240	52,5	0,45
9	Йогурт	115	14	8	0	111	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55
38	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2	2,5	10,8	140	0,06	7,5	0	0,09	0	0	0	0
Гот	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,6875	0,03	0	0	0,2888	5,25	17,063	3,675	0,2925
	Итого		30,02	26,76	85,715	734,68	0,305	12,45	0,07	1,209	252,	339,3	72,18	1,368
8	Салат из сырых овощей	60	2	7	4	88	0,03	9	0	0	26,2	24	12,75	0,75
38	Суп картофельный с мак.изделиями	200	3	3	26	91	0	15,48	0,9	0,12	104	26,1	12,75	10,2
265	Плов из птицы	250	25	25	48	505	0,045	1,515	0,03	0,66	170	109,98	16,65	0,375
94	Печенье	50	1	2	14	78	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
69	Кисель из черной смородины	200	1	0	10	44	0	0,82	0,16	0	19,5	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,375	7,5	24,375	5,25	3,7875
	Итого		37,85	37,3	120,52	893,75	0,875	23,44	0,29	2,535	309,8	389,9	93,28	7,053
	Итого за день		67,87	64,06	206,23	1628,43	1,18	35,89	0,36	3,744	562,1	729,2	165,5	8,42

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 12 ле и старше

№рец	Наименование	Мас са пор ции	Пищевая ценность			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
28	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	2	3	14	54	0,11	11,9	0,1	0,56	130	237	33	1,9
71	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	0,0 1	1,08	0,0 0	0,00	6,40	8,6	0,00	0,18
2	Бутерброт с повидлом и маслом	40/2 0/10	4	8	34	217	0	0	1	0	0	0,1	0,1	0
гот	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,385	7	22,75	4,9	0,39
	Итого		8,7	11,28	74,22	389,25	0,25	12,08	0,1	0,945	188,1	304,8	45,7	3,79
8	Салат овощной	60	2	7	4	88	0,03	1,1	-	-	21	17	10	1,6
21	Щи со свежей капусты со сметаной	200	2	5	10	93	0,12	18,3	-	-	-	-	-	-
58	Рожки отварные со сливочным маслом	180	6	5	36	215	0,08	1	1,25	5,5	51	154	53	154
35	Котлета п/ф	100	12	11	4	163	-	1,3	-	-	-	-	-	-

гот	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	5,05
	Итого		25,8	28,4	74,7	676	0,28	21,7	1,25	6	82	203,5	70	160,65
	Итого за день		34,5	39,68	148,92	1065,25	0,53	33,78	1,35	6,945	270,08	508,25	115,7	164,44

День: суббота Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ре ц	Наименование	Масса порци и	Пищевая ценность			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
28	Каша вязкая молочная пшенная с маслом и сахаром	160	4,875	7,725	29,1	204,38	0,1875	0	0	0	43,125	157,5	54,375	1,875
43	Печенье	40	1,875	6,225	7,5	72	0	0	0	0	31,5	22,5	0	0
38	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,9	5	32,5	200	1,51	50	-	-				
Гот	Хлеб пшеничный	50	2,025	0,21	12,915	61,688	0,03	0	0	0,3	5,25	17,063	3,675	0,2925
	Итого		13,68	19,16	82,02	538,1	1,728	50	0	0,3	79,88	197,1	58,05	2,168
11	Суп картофельный с рыбой	200	7,8	5,025	3,15	116,25	0,015	0	0	3,2	0	0	0	0
31	Картофельное пюре	150	3,51	25,05	5,685	261,3	0,045	1,5	0,03	0,7	170,25	109,98	16,65	0,375
23	Тефтели мясные полуфабрикаты	90	9,8	9	10,1	158,5	0,05	7,6	0,1	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
37	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68		25,68	188,36		0,8	0,16		19,48	31,94	15,3	0,54
гот	Хлеб пшеничный	50	2,85	0,3	18,525	87,75	0,0375	0	0	0,4	7,5	24,375	5,25	3,7875

	Итого		24,64	39,38	63,14	812,2	0,148	9,9	0,29	4,9	225	283,4	56,9	6,303
	Итого за день		38,32	58,54	145,2	1350	1,875	60	0,29	5,1	304,9	480,5	115	8,47