

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котова

Ю.С. Гаджирамазанова/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Коргоножко/

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12*	13	14	15

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной

2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

2011

520	Каша молочная Дружба	180	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
374	Оладьи (блин (ф) со сгущенным молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		21,88	88,35	61,79	530,8	0,278	1,64	10,62	1,62	141,1	200,8	74,51	4,26

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	180	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		44,03	39,89	141,67	1038,25	2,289	18,41	308,3	6,89	264,3	480,49	225,1	35,73
	Всего		65,91	128,2	203,46	1569,05	2,567	20,05	319	8,51	405,4	681,29	299,7	39,99

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной

2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

2011

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/5	6,57	5,09	39,99	236	0,1	0,00	21,24	1,002	11,17	48,68	8,77	0,88
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217	0,016	0,02	2,7	3,08	35,17	145,86	29,12	1,34
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		27,33	24,51	85,49	716,2	0,246	2,39	23,94	4,127	158,3	238,82	54,45	3,35

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
т.т.к	Котлеты рубленые из	100	12,36	10,53	13,02	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18
520	Картофель отварной с маслом	180/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
638	Компот из фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		23,24	22,89	111,58	808,19	0,46	29,61	65,23	2,61	230,9	394,62	101,4	33,75
	Всего		50,57	47,4	197,07	1524,39	0,706	32	89,17	6,737	389,2	633,44	155,9	37,1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

520	Картофель отварной со сливочным маслом	180/5	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
374	Котлета рыбная с том соусом	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		26,55	97,39	82,9	714,97	0,278	1,64	10,62	1,62	141,1	200,8	74,51	4,26

Обед

	Нарезка овощей (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93
431	Печень по-строгоновски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9
516	Макароны отварные	180	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		33,897	24,99	102,782	811,015	32,1	42,38	233,9	6,008	131,6	305,71	87,82	31,57
	Всего		60,447	122,4	185,682	1525,99	32,38	44,02	244,6	7,628	272,7	506,51	162,3	35,83

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

Завтрак

	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
253	Лепешки с творогом и сгущенным молоком	180/20	8,72	5,32	51,6	290	0,115	0,13	15	0,57	53,83	134,12	30,25	1,12
	Фрукты	200	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		12,7	9,98	103,1	616,5	2,353	0,127	15,04	16,66	73,22	169,93	78,3	2,64

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	200	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,83	28,71	107,49	770	0,564	48,56	176	2,77	114,3	281,72	126,2	7,96
	Всего		37,53	38,69	210,59	1386,5	2,917	48,69	191,1	19,43	187,5	451,65	204,5	10,6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
423	Тефтели с томатным соусом	100	11,1	16,4	11,95	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
	Фрукты	200												
639	Чай с молоком	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		25,63	23,91	102,71	789	0,573	2,207	38,58	3,965	152,8	422,32	238,1	7,8

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02
514	Бобовые отварные (горох)	180	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157

Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
Хлеб пеклеванный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
Итого		45,627	58,44	157,872	1221,38	9,182	35,56	185,9	6,238	189,8	463,42	100,7	12,84
Всего		71,257	82,35	260,582	2010,38	9,755	37,77	224,5	10,203	342,6	885,74	338,8	20,64

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

Каша рисовая молочная с сахаром	200	8,1	12,83	36,8	295,7	0,17	0,90	53,4	0,7	145	229,3	69,2	1,6
Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
Фрукты	200	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
686 Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2 Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
Итого		40,27	41,32	112,11	1048,97	0,23	2,7	53,7	1,445	341,2	306,48	350	4,57

Обед

Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
132 Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	100	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,41	20,29	1,44
520 Картофель отварной с маслом	180/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
638 Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
Хлеб пеклеванный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
Итого		26,58	29,51	114,91	834,62	0,455	34,97	56,93	4,65	164,7	453,24	108	27,47
Всего		66,85	70,83	227,02	1883,59	0,685	37,67	110,6	6,095	505,9	759,72	458	32,04

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

520 Картофель запеченный	180	3,76	5,95	24,18	167,48	0,27	12,48	27,38	0,243	44,8	101,5	34,38	1,24
51 Голубцы ленивые с мясом	90	9,8	13,39	8,22	198,1	0,05	0,00	90,9	0,72	28,74	78,47	18,14	0,37
418 Огурец соленый	20	0,83	3,22	9,15	67	0,025	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
Фрукты	200												
685 Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2 Хлеб пшеничный	30	4,32	0,54	18	169,2	0	0,00	0	0	60	53,14	19,87	0,1
Итого		18,91	23,2	73,45	656,78	0,345	13,45	118,3	2,663	150,2	251,96	81,99	2,37

Обед

Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
135 Суп из овощей со сметаной	250/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
478 Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2
638 Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
Итого		16,91	17,48	98,05	728,08	25,1	56,31	149,9	3,45	121,1	179,78	55,83	15,79
Всего		35,82	40,68	171,5	1384,86	25,45	69,76	268,2	6,113	271,2	431,74	137,8	18,16

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность	Амины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

297 Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	198,78	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
643 Гуляш	50/50	13,7	13,4	28	187	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91

101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
705	Чай с сахаром	200	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		31,05	23,35	102,84	653,38	0,47	82,5	35,4	3,075	110,7	370,61	107,7	6,73

Обед

	Нарезка овощная(по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8
390	Котлета рыбная "Любительская"	100,0	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	0,64
520	Картофельное пюре с мас.слив.	180	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	1,19
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		35,397	45,36	132,822	935,785	0,517	39,39	90,4	19,418	737,8	431,58	135,8	27,67
	Всего		66,447	68,71	235,662	1589,17	0,987	121,9	125,8	22,493	848,4	802,19	243,5	34,4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной

2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

2011

	Плов с мясом кур	220	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		26,06	35,42	84,89	794,89	0,46	42,98	0,288	0,725	76,92	461,88	98,26	6,1

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
124	Пци из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93
436	Жаркое по-дом. шнему	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
638	Компот из яблок	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		25,59	30,01	110,16	806,31	0,67	72,89	0,398	2,68	174	656,6	148,2	15,57
	Всего		51,65	65,43	195,05	1601,2	1,13	115,9	0,686	3,405	250,9	1118,5	246,5	21,67

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной

2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна

2011

297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,05	1,96	10,46	1,18	22,1	99,28	22,52	0,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200												
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		22,93	12,61	68,86	545	0,423	2,977	45,85	2,395	96,89	366,81	196,3	6,11

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
т.т.к	Рагу овощное с мясом	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		26,497	29,27	110,482	826,065	9,442	56,54	14,12	2,618	131,1	600,68	122	7,417
	Всего		49,427	41,88	179,342	1371,07	9,865	59,52	59,97	5,013	228	967,49	318,3	13,53
	Всего за 10 дней		712,26	744	2370,78	18345,7								
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57								