



Примерное четырнадцатидневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей для обучающихся в возрасте 6-10 лет

МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:
663973 Красноярский край Рыбинский район
пос. Саянский ул. Школьная, 11
ИНН: 2432002200
КПП: 244801001
ОГРН: 1022401297643
Р/сч.: 03234643046470001900

Сопроводительная записка.

Проект цикличного 14-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.

В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-гигиенические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Настоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи — завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов.

В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», соблюдается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4, Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 646,25 ккал, с 11-18 лет 746,08 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 904,75 ккал, с 11-18 лет- 1044,5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; полдник с 6-10 лет- 258,5 ккал, с 11-18 лет 298,43 ккал, что составляет 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

3 целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.

В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятия общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, г.Москва 2004г. , издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Гидрометеоиздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) изготавливается технологическая карта установленного образца.

При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

День: первый. Сезон: весенне-летний.

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№333	Макаронь с сыром(макаронь, масло сливоч., сыр тверд. сорта)Макаронь с сыром(макаронь, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	200	9	11,5	20,64	254	0,06	0,42	117	0,18	0	327	210	17,6	0,8	
№19	Салат из свежих помидор (помидор свеж., лук зел. или лук репч., заправка для салата №615)	60	2,35	9,53	23,56	157	0,03	21,3	2,3	14,5	7,6	17	27,5	7	0,5	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,56	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		20,53	21,83	88,94	646,76	0,38	77,74	119	14,8	7,6	529,7	332,88	62,38	2,33	
	ОБЕД															
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	200	1,86	3,18	13,55	78,6	0,08	10,5	165	1,5	0	36,5	162	24	0,8	
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	170	2,05	5,5	26,01	177	0	0,1	0,04	0,6	8,5	34,2	141	30,5	1,8	
№412	Гуляш из куринного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	80	4,25	3,2	6,2	106	0,06	4,06	0,19	1,52	0,05	24,4	179,8	10,8	1,68	
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96	
№24	Салат: «Полынский» (помидор свеж., огурец свеж., перец слад., лук зел., капуста свеж., кислота лимон., сахар масло растит.)	100	17,62	25,22	39,52	281,5	0,04	35,5	14,5	23,2	12,3	188,63	23,6	10,68	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		30,18	31,91	132,77	904,5	0,46	101,96	180	26,8	20,9	364,48	540,75	108,48	7,39	
	ПОЛДНИК															
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6	
	Мандарин	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	1,5	7,3	0,06	
	ИТОГО		4,6	0	21	180,7	0,08	29,3	0	17	33,3	61,3	5	39,3	0,66	
	ВСЕГО		55,34	55,74	242,71	1807,96	0,92	209	331	58,6	61,8	955,5	7	110,2	10,4	

День: второй. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№161	Суп молочный с рисом (молоко, крупа рис., сахар, масло сливоч.)	200	7,2	8,6	18,04	272,2	0,012	0,24	0,04	0,02	0,01	61,2	88,24	33,8	1,52
№3	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшеч.)	75	6,8	7,9	46	164	0,4	0,5	48	3,2	0,03	218	169	28	1
	Зефир	30	3,5	5	10	139,58	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,6	21,5	88,94	671,98	0,452	49,6	43,1	2,92	0,04	340,55	264,51	88,54	2,75
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	200	2,6	6,96	10,64	120	0,02	16,6	16	0	0	34,4	45,2	21,6	1
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	170	5,1	4,8	29,07	187	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153	102	3,4
№494	Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	15,75	129	0,12	1,11	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	5,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	5,5	3	36,68	162,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,63	23,6	10,68	0,9
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,37	31,96	132	904,7	99,26	88,27	28,2	5,74	12,2	605,82	633,1	200,88	8,9
	ПОЛДНИК														
	Апельсин	175	2,08	0	11,5	92,3	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Шоколад	30	1,1	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	ИТОГО		5,37	6	22,5	232,3	5,6	88,9	0,03	0,5	0,5	297,7	223,6	49	0,63
	ВСЕГО		55,97	57,5	243,44	1809	105,3	226,8	71,3	5,06	12,7	1244,7	1121,7	338,5	12,3

День: третий. Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	170	9,4	17,7	22,9	326	0,66	0	0,67	0,27	0	91,5	347	96,5	3,55
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоко, сахар, масло раст.)	60	5,55	4	35,4	131,2	0,03	35,8	29	1,4	0	29,5	15,3	8,2	0,6
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,014	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,25	21,3	88,2	646,4	0,964	86,9	430	1,67	0	204,7	401,58	144,5	5,65
	ОБЕД														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат, пахта, масло раст., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,3	44,4	18,4	1,6
№385	Рыба «Аппетитная» (минтай, капуста свеж., масло раст., масло сливоч., лук репч., сыр, яйцо, соус №600)	200	14,2	18,3	47	470,4	0,03	0,16	57,8	0	0	78,8	123,4	9,04	0,6
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112,3	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		29,37	35	134,39	909,1	0,42	68,1	58,4	7,7	5,6	397,23	232,2	72,12	4,55
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	Шоколадный батончик (Сникерс)	50	4,4	14	25	255	0,03	0,25	0	0,75	0	45	95	36	0,35
	ИТОГО			0	21	253,3	0,046	17	0	17	33,3	54	51	41	2,8
	ВСЕГО			36,3	243,2	1809	1,43	172	488	17,9	8,9	655,7	685,2	257,2	13

День: четвертый. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	Наименование блюда	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№163	Суп молочный с клецками (молоко, м/сл. сахар, мука, яйцо)	200	8,6	10,8	57,4	163,8	0,01	0,1	0,03	0,02	0,01	48,96	70,56	27,04	1,2
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
№637	Компот из консервированных фруктов	200	1	0	30,98	170	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4
	Апельсин	175	2,08	0	11,5	92,3	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,66	21,51	73,6	581,2	0,34	50,14	0,51	1,8	0,36	275,45	90,15	61,74	1,8
	ОБЕД														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	200	5,93	10,7	24,75	173	0,08	7,6	0	0	0	28,8	159	25	0,78
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	170	4,5	6,4	24,5	154	0,17	28,8	62,7	0,25	0	41,9	101	36,8	1,31
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	80	7,7	7,4	14,12	145	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	100	4,8	7,6	13,3	180	0,05	4,14	111	2,2	0,92	43,6	110,5	12,95	1,36
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,87	31,7	132,23	904,56	0,81	114,44	194	3,02	1,68	306	691,1	133,57	9,59
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
	Чоколай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	ИТОГО		4,9	6,3	21,5	258	0,28	1,26	0,02	0	0,5	286,5	190	30	0,2
	ВСЕГО				242,35	1808,56	1,47	173,54	194			874,7	995,7	236,8	12,03

День: пятый. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, сахар, соль, мука пшен., масло сливоч., сметана)	170	9,35	13,4	45,9	350,2	0,98	0,16	60,8	0,84	0,5	92,8	190,3	24,4	1,25
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№465(684)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,4	2,8	16,4	116	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
№97	Сыр нарезка	30	5,2	6	7,2	90	0,02	0,52	86	0,2	0	263	150	10,6	0,3
	Нектарин	80	1,1	0,3	10,6	44	0,034	5,4	0	0,77	0,6	6	26	9	0,28
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,05	21,5	88,9	646,8	1,35	49,42	104	3,71	0,51	452,64	432,2	85,2	3,03
	ОБЕД														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	200	3,78	2,9	17	140	0,06	8,5	270	1,95	0	34,6	151	22	0,66
№492	Плов с курицы (куры 1 кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	170	10,9	10,1	23,68	260	0,25	1,16	0,91	3,13	0	37,7	342	61,5	3,38
№36	Салат: «Весна» (огурец, салат, редис, лук зел., или репч., яйцо, сметана)	100	10,17	25,53	33,88	232,6	0,04	14,2	0,28	2,85	0	12,6	25,7	11,05	0,65
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,52	31,53	132	904,4	0,64	155,36	271	7,93	0	159,49	541,5	122,55	6,61
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Мандарин	100	1,3	0	9	87,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
	ИТОГО		4,6	0	21	767,7	0,08	29,3	0	17	33,3	61,3	39,3	39,3	0,66
	ВСЕГО		55,17	56,3	242,9	1809	2,07	233,72	375	28,6	33,8	673,3	1075	175	10,3

День: шестой. Сезон: весенне-летний.

№ респ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№305	Каша «Янтарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, масло сливоч.)	200	5,6	11	23,04	157	0,16	1,9	140	1,2	0,08	143	145	45,4	0,16
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Конфета шоколадная (Милки вэй)	26	5	2	4	160	0,02	0	0	0,4	0	6	25	26	0,5
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
	Печенье	40	4,6	3	6,7	51	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,7	21,65	88,09	646,4	0,565	51	144	5,89	0,09	331,05	332,57	130,54	2,59
	ОБЕД														
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслина, томат., пюре, масло растит., лимон, сметана)	200	10,4	12,6	26,2	215,8	0,04	9,2	60	0,24	0,01	17,8	31,04	12,8	0,6
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	170	2,89	3,54	16,71	81,6	0,05	90,9	23,7	0,25	0	107	77,9	38,6	1,51
№462	Тефтели (мясо I категории говяжья, рис, лук, яйцо, масло растительное)	80	2	3,76	6,36	49,3	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2	1
№41	Салат: овощной с сельдью (сельдь, картофель, морковь, помидор, огурец, яйцо, лук, масло растит.)	100	6,2	8,5	12,96	294	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5% коф. напит.)	200	3,08	2,18	28,04	138,56	0,1	0,48	7,5	0,1	0	52,06	42,66	14,25	0,3
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,64	31,38	131,77	930,46	0,53	165,52	91,2	7,59	5,61	437,08	272,4	115,53	5,56
	ПОЛДНИК														
	Апельсин	175	2,08	0	11,5	92,3	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	218	190	30	0,2
	ИТОГО		5,28	6	22,5	232,3	5,6	89,9	0,02	0	0,5	297,6	190,6	49	0,63
	ВСЕГО		56,62	58,63	242,59	1799	6,75	256,9	235	13,5	6,2	1023,7	303	8,83	

День: седьмой. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод.ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№160	Суп молочный с вермишелью (молоко 2,5%, масло сливочное, вермишель, сахар)	200	8,6	10,8	57,4	164	0,01	0,1	0,03	0,02	0,01	49	70,6	27	1,2
№1	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
№96	Масло порциамн	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
	Печенье	60	7	8	10	76,5	0,04	0	5,5	1,75	0	14,5	45	10	1,05
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Мандарин	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		20,6	21,7	88,5	646,5	0,5	4,5	5,58	1,77	0,01	166,2	226,5	90,34	2,7
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	200	1,35	5,09	11,4	165	0,06	9,2	9,6	0	0	17	43,2	15,4	0,6
№516	Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)	170	3,1	2,4	20,3	117	0,04	0	11,8	4,4	0	12,4	27,2	4,9	0,4
№494	Курица тушенная (куры I кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	15,75	129	0,12	1,11	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№37	Салат из сырых овощей (Моркови, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	5,5	3	36,68	162,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,63	23,6	10,68	0,9
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
№337	Яйцо варенное	40 (шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,99	31,09	132	904,5	0,62	78,81	41,6	9,9	12,2	489,63	560,6	103,3	6,63
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	Шоколад (Степ)	100	11,1	26,2	52,3	300	0,06	0	17	0,7	0	144	193	91	5,5
	ИТОГО		5	0	21	253,3	0,046	17	0	17	23,3	54	51	41	7,8
	ВСЕГО		55,59	56,79	243,5	1809,5	1,12	165,1	56,1	23,3	23,3	549,6	828,7	231,3	11,1

День: восьмой. Сезон: весенне-летний.

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, масло сливоч.)	170	9,4	16,7	20,9	320	0,66	0	0,67	0,27	0	91,5	347	96,5	3,55	
№49	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сметана, сахар)	60	5,86	3,85	18,25	116,7	0,06	4	14,8	1	0	67,4	78,1	42,6	0,9	
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2	
	ИТОГО		19,46	21,15	89,25	647,9	0,986	55,5	21,5	1,39	0	222,6	444,58	166,7	5,95	
	ОБЕД															
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	200	4,36	4	18,6	200	0,08	1,2	17,6	0,64	0	14,6	76,5	32,8	0,9	
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	170	5,1	6,2	24,07	195	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153	102	3,4	
№397	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай, хлеб пшен., молоко, масло сливоч., яйцо, лук репчат.)	80	8,72	10,24	17,7	148,4	0,08	0,32	24,8	0	0	48	95,24	21,84	0,88	
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная кис., сахар, масло раст.)	100	3,4	8,1	8,9	71	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4	
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	22,04	138,56	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,18	0,13	
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		30,73	31,52	132,81	904,16	0,68	81,01	63,3	0,86	0	296	440,04	204,22	7,06	
	ПОЛДНИК															
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2	
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0	
	ИТОГО		4,9	6,3	21,5	258	0,28	1,16	0,02	0	0,5	286,5	190	30	0,2	
	ВСЕГО		55,09	58,97	243,56	1810,06	1,95	137,7	118	2,25	0,5	805,1	1074,62	400,92	10,7	

День: девятый. Сезон: весенне-летний.

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№362	Пудинг творожный с изюмом (творог, крупа манная, сахар, яйцо, изюм, м/сл., сметана)	170	10,8	11,47	24,08	305,7	0,01	0,61	0,16	1,4	0,23	111,3	136,8	14,49	0,45
№465(684)	Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,4	2,8	16,4	116	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
№3	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшен.)	75	6,8	7,9	46	164	0,4	0,5	48	3,2	0,03	218	169	28	1
	Нектарин	80	1,1	0,3	10,6	44	0,034	5,4	0	0,77	0,6	6	26	9	0,28
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,6	21,7	90	646,4	0,66	50,26	243	6,9	0,43	500,54	516,04	149,1	4,75
	ОБЕД														
№132	Расольник «Ленинградский» (мясо 1кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., лук, морковь, сметана)	200	3,86	3,18	13,55	99,6	0,07	13,4	16	0	0	20,3	59,7	21	0,81
№465	Тефтели из пшена и риса (печень говяж., крупа рис., лук, масло сливоч., яйцо)	80	10,04	15,76	21,4	280,5	0,14	6,5	3,12	0,4	0,96	19,9	206,16	27,2	7,8
№582	Соус белый основной (масло сливоч., мука пшен., лук)	50	2,9	5,3	1,9	52,3	0,005	0	0	0	0	7	41,5	3	0,1
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	170	4,5	6,4	24,5	154	0,17	28,8	62,7	0,25	0	41,9	101	36,8	1,31
	Огурец свежий	100	2,1	0	2,3	40,4	0,034	5,8	0	0	0	103	11,6	13,88	0,04
№637	Компот из консервированных фруктов	200	1	0	30,98	170	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,07	31,64	132,15	889	0,709	186	81,8	0,65	0,96	326,69	442,76	129,88	11,98
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пакетах)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Магларин	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,5	0,06
	ИТОГО		4,6	0	21	256,7	0,08	29,3	0	17	33,3	61,3	51,3	51,3	0,66
	ВСЕГО		55,27	53,34	243,15	1792,1	1,41	325	24,6	34,7	888,5	1010,1	129,88	11,98	16,6

День: десятый. Сезон: весенне-летний.

№ респ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко, крупа манная, м/сл., сахар, соль)	200	10,8	17,9	39,8	290	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42,4	0,13
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
	Конфета шоколадная (Милки вэй)	26	5	2	4	160	0,02	0	0	0,4	0	6	25	26	0,5
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19,96	21,07	88,24	678,2	0,381	54,74	2,08	0,93	0,02	194,5	169,7	105,98	2,46
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1кат., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	2,44	4,94	8,9	97,7	0	1,24	0,6	0,57	0	41,3	7,1	3,57	0,4
№478	Запеканка картофельная с мясом (фарш говяж., масло сливоч., картофель, лук репч., сухари)	170	10,7	11,7	45,7	358,6	0,3	4,2	43,7	0,4	0,4	0,35	181,7	37,5	2,5
№63	Салат «Несвижский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	106,6	0,03	6,8	281	0,85	0	28,51	80,8	18,5	0,57
	Ряженка	200	6	9	18,2	190	0,04	0,6	44	0	0,06	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,81	31,64	132,5	904,1	0,65	64,34	369	1,82	0,46	381,66	476,4	115,57	5,02
	ПОЛДНИК														
	Апельсин	175	2,08	0	11,5	92,3	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	ИТОГО		5,28	6	22,5	232,3	5,6	88,9	0,02	0	0,5	297,7	223,6	49	0,63
	ВСЕГО		56,05	58,71	243,24	1814,6	6,63	207,99	370	2,8	1	874,9	869,7	271	8,11

День: одиннадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№309	Каша кукурузная молочная (молоко, крупа кукур., сахар, масло сливоч.)	200	4	8,55	28,4	295,8	0,12	1,28	0,04	0,03	0,02	61,2	89,2	34,6	1,52
№337	Яйцо варенное	40 (шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Печенье	60	7	8	10	76,5	0,04	0	5,5	1,75	0	14,5	45	10	1,05
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Мандарин	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,6	21,75	89,89	646,5	0,51	56,18	5,57	1,78	0,02	179,4	246,28	81,2	4,67
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый с гречками (мясо говяд. 1кг., горох шлифов., лук, морковь, картофель)	200	6,16	4,68	22,6	138	0,096	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24
№516	Макаронны отпарные (макаронны, масло сливоч.)	170	3,1	2,4	20,3	117	0,04	0	11,8	4,4	0	12,4	27,2	4,9	0,4
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	80	5,52	7,6	8,16	234	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,1	1,28
№38	Салат: «Легкий» (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук зел., яйцо, сметана)	100	7,27	16,8	8	94,5	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№637	Компот из консервированных фруктов	200	1	0	30,98	170	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		29,12	32,28	131,54	904,7	0,516	90,2	12,9	9,16	4,74	147,74	255,34	92,32	7,23
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	Шоколад (Степ)	100	11,1	26,2	52,3	300	0,06	0	17	0,7	0	144	193	91	3,5
	ИТОГО		5	0	21	253,3	0,046	17	0	17	23,3	54	51	11	2,8
	ВСЕГО		54,72	55,03	243,89	1804,5	1,57	163,4	18,4	28	28,1	381,4	553,1	151,7	14,7

День: двенадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеоды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№368	Творожные батончики со стущ. молоком (творог, мука пшен., яйцо, сахар, сметана, сода пшч., масло сливоч., стущ. Молоко)	200	7,65	15,3	27,9	287	0,14	0,92	0,4	0	0	29,8	35,7	255,2	3
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,12	21,7	88,66	646,06	0,54	52,72	20,5	2,8	0,01	319,9	258,08	321,62	4,91
	ОБЕД														
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, поре томах., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, масло растит.)	200	3,44	5,96	11,64	116	0,04	25,1	18	0	0	34,5	40,1	18,6	0,75
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., масло сливоч., картофель, морковь, поре томах., лук репч., мука пшен.)	170	11,7	15,4	42	359	0,14	2,2	0,12	0,12	0	65,8	98,2	14,3	0,7
№101	Икра баклажанная	100	8,47	9,4	15,2	190,5	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,47
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,68	31,56	131,54	904,7	0,52	89,8	18,9	0,23	0,04	242,8	201,3	97,35	3,87
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
	Половальный батончик (Сникерс)	50	4,4	14	25	255	0,03	0,25	0	0,75	0	45	95	36	0,35
	ИТОГО		10,0	6,3	21,5	258	0,28	1,26	0,02	0	0,5	286,5	190	30	0,2
	ВСЕГО		55,7	49,56	242,16	1808,7	1,34	143,8	39,4	3,03	1,5	849,2	649,3	449,3	8,98

День: тринадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ рсч.	Наименование блюда	порций (гр)	Составляющие												
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№304	Каша «Боярская с изюмом с пшеном» (молоко 2,5, сахар, изюм, масло сливоч., пшено, яйцо)	200	10,88	14,68	40,6	222	0,2	3,12	175	1,52	0,96	178,24	181,76	56,8	0,32
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	Конфета шоколадная	30	5,7	2,85	4,8	170,7	0,045	0	0	0,69	0	8,4	28,5	29,7	0,9
	ИТОГО		20,48	21,33	89,45	646,4	0,575	52,22	175	5,01	0,97	356,69	339,33	135,24	2,05
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	200	7,32	6,72	10,5	199,64	0,04	20,72	20	0	0	43	56,56	27,04	1,28
№516	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	170	3,1	2,4	18,3	117	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшен., масло сливоч., сметана)	80	5,12	9,2	19,32	163,2	0,72	0	0	0,64	0	13,6	0	0	1
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112,3	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161,36	0,04	1,3	20	0	0	122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,68	31,42	134,48	904,7	1,17	85,52	54	12,9	5,6	445,83	231,86	90,84	5,36
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	100	1,7	0	9	84,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	ИТОГО		5	0	21	258,3	0,046	17	0	17	23,3	51	31	41	2,8
	ВСЕГО		57,06	52,75	214,93	1314,4	1,8	161,4	229	35	32,6	861,4	271,58	11,31	11,31

День: четырнадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№333	Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	200	9	11,5	20,64	254	0,06	0,42	117	0,18	0	327	210	17,6	0,8
№62	Салат из сыра яблок и огурцов (сыр, огурец, яблоко, масло растит.)	60	4,5	11	24	207	0,08	5	15,7	1,5	0,5	69,2	79,1	45,3	0,8
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20,6	21,1	88,54	646,2	0,44	59,92	133	1,68	0,5	493,9	346,18	120,5	3,1
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1кат.)	200	2,6	4,92	22,84	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	18,9	1,12
№216	Картофель тушеный (мясо 1кат., лук морковь, масло растит.)	200	7,95	12,2	20,6	254	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64
№40	Салат «Витаминный» (2 вариант) (капуста, морковь, лук, перец сладкий, горошек консер., лимон, сметана, сахар)	100	14	15	28	266,4	13,5	15,56	35,9	20,5	0	26,6	16,1	8,2	0,6
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,72	31,93	132,9	904,5	16,356	74,96	42,1	20,9	0	115,3	145,9	186,1	4,31
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Банан	175	1,7	0,3	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
	ИТОГО		4,9	6,3	21,5	258	0,28	1,26	0,02	0	0,5	286,5	190	30	0,2
	ВСЕГО		55,45	59,33	242,94	1807	17,07	135,44	169	22,5	1	909,1	339,1	7,97	

Пронумеровано и
Прошнуровано 16 лист.

Директор школы:
Ф.А. Герюцкая

