СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ № 4

_____ О.С.Коханова

«19» июня 2019

СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Арсеньеве

_____ М.М. Вязовик

«19» 02 2019г.

11.02.2019г.

РАЗРАБОТАЛ
ИП Москаленко Т.В.

_____ Т.В.Москаленко

«19» июня 2019

Примерное десятидневное меню для организации питания детей возрастной категории с 7 до 10 лет.

Меню составлялось в соответствии со следующими сборника рецептур используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. М.Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день Завтрак	345 (1)	Каша вязкая рисовая с сахаром	200/15	6	7,9	31,6	294,1	0,4	1,3	-	-	101	199,2	20	0,5
	-	Батон нарезной	50	4,14	1,5	23,82	110	0,8	1,5	0,001	0,9	11	50,27	16	1
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
	-	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	1,2
		ИТОГО:		***19,84***	***20,2***	***76,02***	***510,1***	***1,55***	***9,48***	***1,251***	***0,95***	***485***	***513,57***	***71***	***2,98***
Обед	184 (1)	Борщ со сметаной	250/6,25	3,23	7,44	15,2	133,2	0,1	11	37,1	-	58	128,3	30	1,3
	-	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36	0,003	0,1	0,009	-	9	6,2	1	0
	404 (1)	Горбуша припущенная	80	19,77	5,65	0,48	128,2	0,02	0,128	-	0,07	15,1	120	10,4	0,64
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом	150	4,2	11	29	252	0,22	13	-	-	80	108	60	1,4
	-	Огурец свежий	60	0,36	0,06	1,2	7,2	0,018	8,4	0,036	0,06	15,6	24	8,4	0,36
	760 (1)	Кисель	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6
	-	Хлеб ржаной	100	1,6	1	46	220	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		***26,67***	***27,15***	***118,32***	***864,96***	***2,161***	***35,628***	***37,2***	***2,33***	***236,7***	***571,4***	***162,8***	***6,5***
		ВСЕГО		***46,51***	***47,35***	***194,34***	***1375,06***	***3,711***	***45,105***	***38,451***	***3,28***	***721,7***	***1084,97***	***233,8***	***9,48***
		СООТНОШЕНИЕ		**1**	**1,018**	**4,178**						**1**	**1,503**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день Завтрак	343 (1)	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	7,33	28	164	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
	465 (2)	Тефтели из печени и риса с соусом	80/050	4,05	4,85	7,23	94	0,06	3,25	0,088	0,47	37	124	40	1,41
	-	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО:		***18,25***	***18,98***	***82,73***	***553***	***0,64***	***9,85***	***1,289***	***1,55***	***444,2***	***512,6***	***128,7***	***3,74***
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,62	5,3	18,25	143,18	0,1	12	-	-	35	79	33	1
	-	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36	0,003	0,1	0,009	-	9	6,2	1	0
	555 (1)	Котлета говяжья	80	12,72	11,52	3	278	0,04	-	-	-	21	129	27	1,5
	343 (1)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,1	-	-	4,6	18	23,25	73,5	2,4
	-	Помидор свежий	100	1	0,2	3,8	12	0,06	26	1	0,4	14	24	20	1,8
	754 (1)	Компот из св. ягод	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,9	-	0,005	1,1	23,5	79	24,5	1,1
		ИТОГО:		***28,93***	***30,32***	***112,74***	***860,54***	***1,213***	***39,3***	***1,044***	***6,1***	***131,5***	***349,45***	***185***	***8,6***
		ВСЕГО		***47,18***	***49,3***	***195,47***	***1413,54***	***1,853***	***49,15***	***2,333***	***7,65***	***575,7***	***862,05***	***313,7***	***12,34***
		СООТНОШЕНИЕ		**1**	**1,045**	**4,143**						**1**	**1,497**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день Завтрак	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6
	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	120	113,4	14	0,1
	-	Батон нарезной	50	4,14	1,5	23,82	110	0,8	1,5	0,001	0,9	11	50,27	16	1
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО:		*18,72*	*21,6*	*76,62*	*547*	*1,3*	*16,19*	*29,301*	*3,1*	*406,7*	*464,74*	*86,8*	*2,6*
Обед	222 (1)	Суп – лапша домашняя с курой	250/12,5	3,9	3	28,4	203,6	0,1	0,5	0,2	0,4	25	66,2	17,4	1,1
	531 (1)	Жаркое по - домашнему	250	24	25	33,3	421	0,1	4,6	-	1,4	16	100,2	22	3
	107 (1)	Салат картофель-ный с огурцами	60	1,02	1,92	5,16	42,6	0,06	6,6	-	1,26	28,8	46,8	11,4	0,42
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,9	-	0,005	1,1	23,5	79	24,5	1,1
	912	Груша свежая	100	0,5	0,4	12,3	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99
		ИТОГО:		*30,82*	*30,82*	*131,06*	*950,2*	*1,19*	*23,7*	*0,225*	*4,68*	*138*	*325,5*	*99*	*9,41*
		ВСЕГО:		*49,54*	*52,42*	*207,68*	*1497,2*	*2,49*	*39,89*	*29,526*	*7,78*	*544,7*	*790,24*	*185,8*	*12,01*
		Соотношение		**1**	**1,058**	**4,19**						**1**	**1,45**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день Завтрак	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	16,1	191	0,3	1	2,9	3,8	76	173,8	40	2,2
	769 (2)	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,055	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО		*16,45*	*19*	*67,15*	*560*	*0,655*	*7,6*	*4,11*	*7,8*	*341,4*	*417,4*	*76,5*	*3,25*
Обед	186 (1)	Борщ картофельный со сметаной и курой	250/12,5	5,79	8,1	17,2	183,2	0,1	11	37,1	-	78,8	137	30	1,3
	-	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36	0,003	0,1	0,009	-	9	6,2	1	0
	539 (1)	Плов из свинины	250	24	17	52,2	372	0,47	2,48	30,2	1,716	48	128,6	40,5	1,43
	-	Огурец свежий	100	0,6	0,1	2	12	0,3	14	0,06	0,1	26	40	14	0,6
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,9	-	0,005	1,1	23,5	79	24,5	1,1
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
		ИТОГО		*32,04*	*27,7*	*123,64*	*815,56*	*1,773*	*32,98*	*67,374*	*2,916*	*197,3*	*395,7*	*114*	*5,23*
		ВСЕГО		*48,49*	*46,7*	*190,79*	*1375,56*	*2,428*	*40,58*	*71,484*	*10,716*	*538,7*	*813,1*	*190,5*	*8,48*
		СООТНОШЕНИЕ		1	0,963	3,934						1	1,509		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день Завтрак	-	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	-	10	-	0,6	21	11	8	1,6
	345 (1)	Каша манная с сахаром	200/015	9,2	6,6	32,2	246	0,3	3,5	0,09	1,01	164,7	184,2	24,5	0,6
	-	Масло слив.	10	0,08	7,2	0,18	66	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1
	-	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО		*19,68*	*21*	*89,68*	*654*	*0,68*	*20,2*	*1,291*	*2,59*	*448,7*	*426,7*	*96,3*	*3,7*
Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курицей	250/12	7,5	9	19,7	115	0,1	8,25	0,205	1,22	26	149	32	1,9
	361 (1)	Макароны отварные	150	6,4	6,1	40,8	195	-	-	-	-	14	23,3	12	1
	667 (1)	Соус	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	555 (1)	Котлета из свинины	80	11,7	10	2,3	208	0,04	-	-	-	21	124	22	1,2
	-	Помидор свежий	100	1	0,2	3,8	12	0,06	26	1	0,4	14	24	20	1,8
	754 (1)	Компот из св. ягод	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,9	-	0,005	1,1	23,5	79	24,5	1,1
		ИТОГО		*28,28*	*27,4*	*116,5*	*776,56*	*1,11*	*35,85*	*1,24*	*2,72*	*118*	*421,1*	*122*	*8*
		ВСЕГО		*47,96*	*48,4*	*206,18*	*1430,56*	*1,79*	*56,05*	*2,531*	*5,31*	*566,7*	*847,8*	**218,3**	**11,7**
		СООТНОШЕНИЕ		**1**	**1,009**	**4,3**						**1**	**1,496**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день Завтрак	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6
	328 (2)	Плов с изюмом	155	10,97	11,17	34,6	276,7	0,12	1,25	0,3	0,2	59	189	28	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,048	-	0,001	0,6	10,2	25,2	16,8	0,6
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО:		*21,65*	*22,61*	*80,18*	*601,1*	*0,568*	*13,25*	*1,301*	*2,2*	*397,9*	*463,07*	*64,6*	*2,6*
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	250/12,5	5,62	5,3	18,25	143,18	0,1	12	-	-	35	119	33	1
	-	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36	0,003	0,1	0,009	-	9	6,2	1	0
	533 (1)	Печень тушеная в соусе	80/080	12,8	13	8,2	229	0,15	9,75	9,0	-	14	111,8	12,75	3,75
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,3	33,4	143,6	0,1	-	-	1,5	163	153	18,9	0,9
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	8,7	22,07	7,8	0,6
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,9	-	0,005	1,1	23,5	79	24,5	1,1
		ИТОГО:		*25,37*	*27,5*	*116,99*	*816,14*	*1,253*	*36,65*	*9,124*	*6,75*	*273,2*	*540,07*	*109,95*	*8,15*
		ВСЕГО		*47,02*	*50,11*	*197,17*	*1417,24*	*1,821*	*49,9*	*10,425*	*8,77*	*671,1*	*1003,14*	*174,55*	*10,75*
		СООТНОШЕНИЕ		**1**	**1,065**	**4,193**						**1**	**1,494**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день Завтрак	345 (1)	Каша вязкая гречневая с маслом	200/015	9,84	10,58	46,5	278,2	0,1	2	35,4	1,0	82,2	193	22,3	1,0
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
	-	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО:		*23,34*	*21,78*	*91,4*	*623,2*	*0,53*	*8,68*	*36,651*	*2,03*	*472,2*	*499,1*	*85,3*	*2,48*
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	3	25,8	117,8	0,1	-	2,1	-	39	86,2	25	2,2
	615 (1)	Рис отварной со слив. маслом	150	3,64	8,9	34	255,3	0,04	-	0,04	0,01	11,25	62,65	27	0,6
	590 (1)	Куры отварные	80	17,9	16,7	0,5	238	0,03	1,05	0,03	-	33,3	136,8	15	0,68
	-	Огурец свежий	60	0,36	0,06	1,2	7,2	0,018	8,4	0,036	0,06	15,6	24	8,4	0,36
	760 (1)	Кисель	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,09	-	0,01	1,1	24	79	25	2,2
		ИТОГО:		*26,74*	*29,16*	*110,6*	*832,3*	*0,278*	*12,45*	*2,216*	*1,17*	*135,15*	*405,55*	*104,4*	*6,64*
		ВСЕГО		*50,08*	*50,94*	*202*	*1455,5*	*0,808*	*21,13*	*38,867*	*3,2*	*607,35*	*904,65*	*189,7*	*9,12*
		СООТНОШЕНИЕ		**1**	**1,017**	**4,033**						**1**	**1,489**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у	С	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8 день Завтрак	293 (1)	Рагу из овощей	200	5,8	10,2	16,2	181	0,15	26,8	0,22	3,1	43,2	98,4	32,6	1,25
	-	Батон молочный	60	4,97	1,8	35,04	165,6	0,12	-	-	-	13,8	60,3	20,4	1,2
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО:		*20,27*	*21,8*	*84,04*	*634,6*	*0,62*	*30,26*	*1,14*	*4,19*	*514*	*552,7*	*105*	*2,75*
Обед	226 (1)	Суп гороховый с курицей	250/6,25	6,9	11,6	9,5	171	0,3	1	2,9	3,8	34	98,7	40	2,2
	443 (1)	Шницель рыбный натуральный	80	7,35	5,8	6,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	185	28	0,85
	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	54,4	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33
	-	Помидор свежий	60	0,6	0,12	2,1	8	0,03	14	0,6	0,22	8	14	11	1
	667 (1)	Соус	50	4,95	2,5	4,05	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	758 (1)	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	20	18	12	0,8
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,09	-	0,01	1,1	24	79	25	2,2
		ИТОГО		*30,03*	*28,65*	*127,15*	*849,86*	*0,43*	*22,8*	*3,62*	*7,36*	*156,7*	*458,7*	*157,5*	*8,25*
		ВСЕГО		*50,3*	*50,45*	*207,64*	*1484,46*	*1,05*	*53,06*	*4,76*	*11,55*	*670,7*	*1011,4*	*262,5*	*11*
		СООТНОШЕНИЕ		**1**	**1,003**	**4,128**						**1**	**1,5**		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день Завтрак	367 (1)	Яйцо вареное	1 /040	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	27,8	96	5	1,2
	345 (1)	Каша пшенная вязкая с сахаром	200/015	6	6,8	28,6	189,8	0,2	0,2	-	1,4	123,5	183	49,2	1,5
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	120	113,4	14	0,1
	-	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО		*20,98*	*19,6*	*83,1*	*618,8*	*0,715*	*4,1*	*26,114*	*2,68*	*528,3*	*614,4*	*124,2*	*4*
Обед	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	616 (1)	Рис припущенный	150	3	4,6	30,6	189	0,03	-	0,04	0,02	15	40,7	27	0,38
	561/667 (1)	Тефтели с соусом	120/075	14,8	16,4	14,1	257	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
	107 (1)	Салат картофельный с огурцами	60	1,02	1,92	5,16	43	0,06	6,6	-	1,26	29	64	11,4	0,42
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржаной	50	0,8	0,5	23	110	0,09	-	0,01	1,1	24	79	25	2,2
		ИТОГО		*27,82*	*32,32*	*119,76*	*855*	*0,48*	*16,39*	*3,16*	*3,63*	*145*	*426,7*	*134,4*	*6,1*
		ВСЕГО		*48,8*	*51,92*	*202,86*	*1473,8*	*1,195*	*20,49*	*29,274*	*6,31*	*673,3*	*1041,1*	*258,6*	*10,1*
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,06	4,156						1	1,54		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день Завтрак	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6
	442 (1)	Биточки рыбные	80	5,85	6,8	9,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	145	28	0,85
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,3	33,4	143,6	0,1	-	-	1,5	163	153	18,9	0,9
	-	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
	-	Молоко пастеризованное	200	6,0	6,4	9,4	120	0,3	2,6	0,9	-	240	180	28	0,2
		ИТОГО		*21,15*	*20,3*	*95,55*	*652,9*	*0,49*	*16,8*	*1,401*	*3,48*	*490,2*	*548,67*	*111,9*	*3,75*
Обед	216 (1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,6	2,6	16,5	99,8	0,3	4,8	-	-	14	79,8	15	0,5
	190 (1)	Фрикадельки	35	5,58	8,8	0,29	131,48	0,1	0,1	-	-	12	20	7	0,3
	485 (2)	Голубцы ленивые	220	15,52	14,57	30,2	256	0,2	18,6	0,5	4,8	63,5	187	45,2	2,5
	92 (1)	Салат из свежих огурцов с заправкой	60	0,96	3,98	2,5	48	0,02	12,8	0,102	2,58	27,6	44	12,5	0,6
	754 (1)	Компот из св. ягод	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржаной	100	1,6	1	46	220	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		*28,4*	*30,95*	*118,59*	*859,28*	*0,81*	*37,5*	*0,642*	*9,58*	*175,1*	*497,8*	*134,7*	*6,9*
		ВСЕГО		*49,55*	*51,25*	*214,14*	*1512,18*	*1,3*	*54,3*	*2,043*	*13,06*	*665,3*	*1046,47*	*246,6*	*10,65*
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,034	4,32						1	1,57		