



Утверждаю
 Директор МБОУ Камская ООШ
В.М.Фертикова В.М.Фертикова

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети 7-10 лет

Примерное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд (12-тидневное)

Меню на 1 неделю понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Бутерброд с сыром	40	5,13	9,23	7,47	133	0,05	0,36	0,06		146,36	124,82	15,43	1,01
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,57
Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
Всего в Завтрак		16,15	18,88	84,72	574	0,89	56,18	0,59		365,63	415,94	88,66	4,4
Обед													
Салат "Космос" (удм.блюдо).	80	4,7	11,74	3,97	140	0,05	8,4	0,08		39,28	79,28	13,44	1,16
Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
Котлета "Загадка"	80	11,83	17,16	6,84	229	0,05	1,6	0,02		14,24	123,77	16,72	1,8
Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед		30,11	39,72	91,8	840	0,45	47,7	0,14		222,53	539,53	158,37	9,3
Всего в 1 неделю понедельник		46,25	58,61	176,51	1414	1,33	103,87	0,73		588,16	955,47	247,03	13,7

Меню на 1 неделю вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Масло	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
179/г	Запеканка творожная	120	19,95	14,1	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254	28,26	0,65
гущ.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
32/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			25,76	25,14	60,8	573	0,17	0,72	0,12		317,85	438,32	73,26	3,43
Обед														
114/3	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	80	0,76	5,73	8,36	88	0,04	40,84			29,87	30,71	21,55	0,88
130/3	Щи из св.капусты со сметаной с цыпл.	262,5	5,94	6,82	8,7	120	0,07	12,11	0,02		42,4	76,82	22,22	0,91
198	Котлета рыбная с капустой и морковью	100	15,6	19,3	4,5	250	0,09	5	0,06		242,7	253,56	40,3	0,75
156/а	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	9	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			33,43	37,22	93,65	839	0,54	68,55	0,1		421,72	670,37	180,94	10,37
Всего в 1 неделю вторник			59,19	62,36	154,45	1412	0,71	69,27	0,22		739,57	1108,69	254,2	13,8

Меню на 1 неделю среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Яйцо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
066/6	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	35,81	0,51
126/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			19,67	15,95	91,33	579	0,35	12,47	0,15		341,83	493,68	133,29	4,71
	Обед													
199/1	Салат "Осенние мотивы"	80	1,03	8,12	9,27	114	0,02	32,94			23,1	26,25	10,73	0,61
028/a	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,98	5,35	12,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92
094/1	Жаркое по-домашнему	230	12,83	12,96	29,86	287	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89
122\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			24,13	27,77	111,83	789	0,49	57,95	0,03		168,27	500,8	168,26	9,35
Всего в 1 неделю среда			43,8	43,72	203,16	1368	0,83	70,42	0,18		510,1	994,48	301,55	14,06

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
163	Сырок творожный "Топтыжка"	45	3,2	10,35	12,38	155	0,01	0,23	0,05		60,75	90	10,35	0,18
077/3	Омлет натуральный	150	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/2	Груши свежие	150	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в Завтрак			20,91	25,82	65,29	573	0,25	8,5	0,2		299,87	489,09	95,58	8,58
Обед														
011/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	80	1,24	4,07	7,54	72	0,02	28,84			34,5	23,99	13,15	0,45
159/1	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Обед			35,69	37,59	103,6	895	0,35	31,47	0,06		125,01	487,11	122,58	9,22
Всего в 1 неделю четверг			56,6	63,41	168,89	1468	0,6	39,97	0,26		424,88	976,2	218,16	17,8

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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
Завтрак														
Масло	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
067/в	Каша манная молочная жидкая	250	7,29	8,18	35,14	243	0,07	0,69	0,04		147,31	133,55	22,2	0,44
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/3	Апельсины свежие	150	1,35		12,6	57	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Всего Завтрак			16,28	20,06	89,82	606	0,3	91,21	0,1		329,01	398,05	97,41	3,89
Обед														
037/г	Суп крестьянский с мясом,со сметаной	262,5	5,88	6,51	12,85	134	0,06	8,01	0,02		34,98	97,14	21,72	1,13
154	Котлета "Детская"	100	14,98	14,69	9,56	230	0,07	0,4	0,03		22,76	162,08	22,59	2,45
057/2	Рагу из овощей(на воде)	180	2,82	5,17	17,49	128	0,11	14,7	0,02		72,45	99,42	37,25	1,17
Огурец	Огурец соленый	35	0,3		0,6	6								
118/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
152/2	Расстегаи с рыбой	75	8,13	2,49	29,44	173	0,09	0,4	0,01		40,61	107,68	20,99	0,71
Всего Обед			40,98	30,5	130,48	965	1,19	53,51	0,58		221,1	714,72	177,25	10,66
Всего 1 неделю пятница			57,26	50,56	220,3	1571	1,48	144,72	0,68		550,11	1112,77	274,66	14,55

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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
Завтрак														
0016	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,1	0,03		12,48	56,16	16,82	1,27
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
068/6	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,73	8,21	39,43	267	0,14	0,65	0,04		133,06	212,77	15,24	2,01
133/1	Чай сладкий с лимоном	200	0,25	0,06	12,03	50		1,1			6,57	8,49	4,65	0,78
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего Завтрак			21,1	15,63	116,11	686	0,35	12,6	0,08		328,01	503,37	120,56	6,28
Обед														
157	Салат"Золотая осень"	100	1,29	10,16	11,59	143	0,03	41,17			28,88	32,81	13,41	0,79
043/1	Суп с клецками с курицей	250	8,73	4,84	22,08	167	0,09	3,12	0,02		23,05	96,22	20,8	1,16
087/4	Суфле "рыбка золотая"	100	11,35	8,73	8,55	158	0,07	0,88	0,05		41,61	171,48	37,01	0,82
056/3	Розовое пюре	180	3,63	5,58	23,11	157	0,17	25,71	0,03		63,51	113,82	44,57	1,34
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			34,63	30,95	126,84	924	0,64	72,48	0,1		219,95	682,53	199,29	12,01
Всего 1 неделю суббота			55,73	46,58	242,95	1610	0,98	85,08	0,18		547,96	1185,9	319,85	18,29

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/4	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
083/2	Сырники творожные, запеченные	120	20,12	14,65	15,48	274	0,06	0,22	0,07		167,5	242,18	25,28	0,81
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего Завтрак			29,79	27,57	72,26	656	0,27	0,82	0,13		351,57	544,6	99,34	5,09
Обед														
149	Салат "Изюминка"	100	1,57	5,08	12,93	104	0,03	36,45			43,98	33,17	15,59	0,7
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	262,5	5,46	6,45	12,22	129	0,06	8,3	0,02		37,07	80,67	24,06	1,38
179/1	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129	0,09	0,64	0,05		52,42	222,74	43,2	1,16
075/4	Макаронные изд. отварные	180	6,34	7,66	41,1	259	0,08				10,83	49,05	9,02	0,9
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			38,77	26,87	130,71	920	0,54	46,99	0,07		207,2	653,83	175,37	12,04
Всего 2 неделю вторник			68,56	54,44	202,97	1576	0,81	47,81	0,2		558,77	1198,43	274,71	17,13

Меню на 2 неделю среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
067/г	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	7,57	11,45	26,79	240	0,14	0,98	0,04		210,69	219,74	50,92	0,9
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
141	Конфеты	40	1,92	13,88	21,6	219					1,2	22,8	2,8	0,4
Всего Завтрак			20,18	28,06	89,35	691	0,32	1,77	0,05		392,76	500,71	114,93	4,7
Обед														
156	Салат "Ералаш"	100	1,46	4,48	9,67	85	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
039/2	Суп овощной с мясом	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
056/б	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	0,13	10,8	0,02		61,96	104,43	32,16	1,06
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
140/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего Обед			36,15	29,51	128,19	916	0,61	38,59	0,05		244,93	667,63	202,92	13,47
Всего 2 неделю среда			56,33	57,57	217,55	1607	0,93	40,36	0,1		637,69	1168,34	317,85	18,17

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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
Завтрак														
001/4	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
033/6	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,9	11,77	34,18	278	0,1	1,17	0,05		243,91	200,58	31,61	0,57
126/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,21
Всего Завтрак			18,81	24,08	96,41	677	0,35	18,38	0,11		402,54	492,68	105,43	4,89
Обед														
143	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,7	5,14	10,24	94	0,02	34,92			37,33	31,06	12,16	0,54
041/1	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	107	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
096/2	Сосиски молочные отварные	120	11,73	21,23	0,87	241	0,03				26,4	145,12	15,66	1,88
060/6	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,82	8,44	35,32	232	0,04	0,88	0,02		19,63	84,92	32,38	0,67
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			34,19	39,68	119,99	973	0,47	44,02	0,04		171,56	653,14	175,58	12,08
Всего 2 неделю четверг			53	63,76	216,4	1650	0,81	62,4	0,15		574,1	1145,82	281,01	16,97

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
027/6	Сыр порционный	30	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
070/3	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,09	8,36	36,41	245	0,06	0,7	0,04		144,78	156,17	33,03	0,44
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Вафли	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	107	0,01				3	9,9	0,6	0,18
Всего Завтрак			22,42	21,23	102,42	690	0,25	2,06	0,12		591,68	555,47	89,3	3,61
Обед														
015	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	106	0,06	3,26			47,49	51,15	35,34	0,66
034/а	Суп картофельный с макар.изд.на кур.бульоне	250	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
200	Колбаска "Витаминка"	100	17,47	21,3	3,67	276	0,06	0,26	0,02		37,07	153,12	21,11	1,19
048/1	Капуста тушеная	180	4,13	7,7	13,92	141	0,06	33,96	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			35,34	39,82	113,92	949	0,55	44,73	0,05		276,01	612,93	210,11	9,91
Всего 2 неделю пятница			57,76	61,05	216,34	1639	0,79	46,79	0,17		867,69	1168,4	299,41	13,52

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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
Завтрак														
001/6	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,02		7,35	40,9	11,57	0,76
076/2	Лапшевник с творогом	200	16,14	9,94	39,44	312	0,08	0,14	0,04		110,07	177,6	21,16	1,1
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
Всего Завтрак			29,91	20,44	97,55	694	0,26	1,49	0,08		437,49	531,47	94,7	4,26
Обед														
002/1	Винегрет со свежей капустой	100	1,52	10,15	8,99	133	0,06	17,95			30,35	43,93	20,68	0,82
030/д	Щи из св.капусты со смет.с мясом	262,5	5,48	6,45	8,6	114	0,06	12,11	0,02		41,21	78,21	22,32	1,13
175/1	Котлета "Здоровье"	100	13,37	19,28	5,42	249	0,04	0,43	0,02		20,11	136,39	21,54	1,97
054/2	Картофель отварной	180	3,42	4,75	26,75	163	0,16	14,4	0,02		16,79	92,19	36,04	1,42
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
140/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего Обед			33,13	42,15	118,19	981	0,6	51,49	0,06		188,06	622,52	192,38	15,14
Всего 2 неделю суббота			63,04	62,59	215,74	1675	0,86	52,98	0,14		625,55	1153,99	287,08	19,4
Итого			709,63	712,09	2534,29	19342	11,75	853,03	3,27		7427,85	14004,55	3618,34	207,86
Среднее за период			59,14	59,34	211,19	1612	0,98	71,09	0,27		618,99	1167,05	301,53	17,32

Технолог
5-26-57

Ерыпалова Т.И.