

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник отдела по образованию, спорту и
Молодежной политике администрации
Старополтавского муниципального района
Волгоградской области

С.Г. Вамбольдт



СОГЛАСОВАНО

начальник ТО управления Роспотребнадзора
по Волгоградской области
в Палласовском, Старополтавском районах

Н.В. Кобелева

**Примерное 10 –дневное меню для обеспечения двухразовым питанием
обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки и обеды)
учащихся 1-4 классов
общеобразовательных организаций
Старополтавского муниципального района Волгоградской области
на 2020-2021 учебный год**

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			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	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год						
1 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
302	Каша молочная манная	200	4,52	4,07	35,46	197,00	0,08	0,85	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54							
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2							
2	Сыр (российский и др)	15	4,0	4,0	4,1	54,00	0,03	0	0	0,18	5,85	41,7	6,68	0,83							
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,02	0,01	0,3	0,66	7,6	0,21	14,1	0,73							
628	Фрукт банан	200	3,00	0,2	43,60	178,00	0,48	96,16	195,20	4,00	78,08	5,18	408,16	5,76							
	Итого		14,34	16,75	112,22	633,04	0,17	0,86	0,36	1,60	165,62	271,15	72,60	2,80							
ОБЕД																					
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5							
138	Суп картофельный с крупой и рыбным филе	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,05	0,80	24,00	66,70	26,65	0,96							
451	Котлета куриная запеченная с соусом	80/20	13,9	15,0	7,4	223,00	0,09	0	0,053	0,69	13,99	145,51	22,47	2,29							
333	Макароньы отварные	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33							
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44							
628	Фрукты яблоко	150	0,68	0,90	19,35	90,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19							
	Итого		23,98	30,64	120,92	879,29	0,332	47,826	13,083	4,40	131,11	331,78	147,01	9,73							
	Всего		38,32	47,39	233,14	1512,33	0,502	48,686	13,443	6,00	296,73	602,93	219,61	12,53							

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энергети.	Витамины (мг)	Минеральные
---	--------------	-------	------------------	-----------	---------------	-------------

Рец.	Блюда	порц.	(г)						ценность						вещества				
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
2 ДЕНЬ																			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год																			
ЗАВТРАК																			
12	Кукуруза консервированная отварная	25	0,72	1,55	2,01	24,83	0	2,79	0	0,51	5,60	0	5,89	0,2					
340	Омлет натуральный запеченный	140	14,00	23,38	2,66	279,6	0,36	0,28	0,50	4,00	89,20	0,38	18,74	2,0					
689	Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром	200	2,9	2,51	19,77	113,99	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25					
	Хлеб пшеничный	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733					
2	Сыр (российский и др)	20	5,33	5,32	5,47	71,98	0,40	0	0	0,239	7,78	55,46	8,88	1,104					
	Итого		25,598	33,048	54,006	604,064	0,8492	4,566	0,70	5,436	280,58	192,858	81,809	5,287					
ОБЕД																			
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5					
110	Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	106,00	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01					
436	Жаркое по – домашнему (из птицы)	200	24,31	9,00	21,63	239,69	0,5	8,88	0	0,10	34,87	0	48,55	4,41					
698	Продукт книсломологичный	150	5,80	5,00	8,00	106,00	0	1,05	0	0	180,00	0	21,00	0,15					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16					
628	Фрукты груша	200	1,56	0,90	44,10	199,80	0	15,00	0	0	35,00	0	36,00	6,92					
	Итого		38,57	27,88	118,42	866,53	0,602	61,186	13,02	2,13	308,86	96,34	172,46	14,59					
	Всего		64,168	60,928	172,426	1470,594	1,074	65,752	13,72	7,24	589,44	275,35	254,269	19,877					

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)														Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	13	14	15												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																		
3 ДЕНЬ																		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Дашинной 2004 год														
ЗАВТРАК																																
462	Тфтели с рисом в томатном соусе	75/20	14,9	10,5	13,1	209,00	0,04	2,6	0,06	0,4	34,8	3,07	22,6	1,5																		
333	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33																		
685	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	63,63	0,0	0	0,0	0	14	23	12	0,2																		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44																		
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50																		
	Итого		21,05	23,36	80,97	624,22	0,112	2,606	0,28	1,03	100,87	180,15	81,28	2,97																		
ОБЕД																																
20, 70, 51.	Овоши по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, кашаная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5																		
133	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13																		
493	Птица тушенная с белым соусом (бройлер-цыпленок)	75/75	22,95	18	11,25	256,5	0,074	9,64	0,11	0	26,10	13,62	16,65	1,93																		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67																		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44																		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16																		
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2																		
628	Фрукт банан	200	3,00	0,2	43,60	178,00	0,48	96,16	195,20	4,00	78,08	5,18	408,16	5,76																		
	Итого		36,82	25,83	147,65	916,94	0,826	147,516	208,36	5,03	184,71	217,92	528,71	11,79																		
	Всего		57,86	40,89	228,56	1464,16	0,898	150,122	208,62	6,02	241,74	294,07	587,99	14,26																		

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети- чность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
4 ДЕНЬ																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																		
ЗАВТРАК																		
302	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,04	0,6	0,06	0,06	45,25	0	19,95	0,91				
693	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0	0	0	0	122,00	120,00	18,00	0,60				
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50				
2	Хлеб пшеничный в/с	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733				
	Сыр (российский и др)	20	5,33	5,32	5,47	71,98	0,40	0	0	0,239	7,78	55,46	8,88	1,104				
	итого		18,828	22,138	88,236	608,114	0,499	0,61	0,38	0,68	226,47	279,677	82,929	3,847				
ОБЕД																		
20, 70, 51.	Овоши по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5				
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом	250	2,40	5,30	15,70	121,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13				
385	Рыба «Алпегитная» с томатным соусом	75/75	15,9	7,65	8,4	168	0,208	1,315	0,104	0	62,793	57,786	9,028	2,535				
302	Рис припущенный	150	3,60	4,32	37,53	220,5	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16				
21	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	итого		27,8	25,15	122,92	852,54	0,43	43,441	13,144	1,29	120,353	239,156	106,598	8,895				
	всего		46,628	47,288	211,156	1460,654	0,929	44,051	13,524	1,97	346,823	518,833	189,527	12,742				

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети- чность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,20	0,83	4,50	0,06	151,20	0,0	19,95	0,40				
689	Кофейный (эляковый) напиток с молоком и сахаром	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25				
	Булочка «Сластёна» со сгущенкой	50	4,10	4,55	29,10	157,00	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61				
628	Фрукт банан	200	3,00	0,2	43,60	178,00	0,48	96,16	195,20	4,00	78,08	5,18	408,16	5,76				
	Итого		15,75	12,47	111,31	595,294	0,83	98,48	199,76	4,80	411,89	186,54	469,66	8,02				
ОБЕД																		
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5				
139	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	250	5,66	5,46	26,16	167,88	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13				
451	Котлета куриная запеченная с соусом	80/20	14,56	8,32	11,04	177,60	0,09	0	0,053	0,69	13,99	145,51	22,47	2,29				
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,35	9,15	31,05	229,50	0,003	0	0	0	19,28	154,91	18,99	0,87				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16				
698	Продукт кисломолочный	150	4,2	6	6,3	100,5	0	1,05	0	0	180,00	0	21,00	0,15				
628	Фрукты апельсин	200	2,70	0,0	54,8	218,00	0,10	51,12	0	0	103,24	83,50	25,36	0,49				
	Итого		35,97	29,41	154,04	1015,12	0,395	91,296	13,083	1,99	356,40	501,34	151,17	7,03				
	всего		51,72	41,88	265,35	1610,414	1,225	189,776	212,843	6,79	768,29	687,88	620,83	15,05				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	6 ДЕНЬ	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																
	ЗАВТРАК																	
302	Каша пшеничная молочная	200	5,60	9,00	32,00	234,00	0,04	0,60	0,06	0,06	15,20	0	19,90	0,91				
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2				
1	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154,00	0,08	0	0,04	0,08	87,68	208,00	44,00	1,00				
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733				
2	Сыр (российский и др)	20	5,33	5,32	5,47	71,98	0,40	0	0	0,239	7,78	55,46	8,88	1,104				
	Итого		15,13	30,208	75,626	629,644	0,5392	0,61	0,36	0,92	132,26	286,677	98,879	3,947				
	ОБЕД																	
	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5				
124	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,8	7	0,01	6,5	50	153	7,10	1,02				
451	Котлета рыбная	100	15,20	12	37,5	210	196,00	0,11	11,00	0,08	0	52,00	208,00	31,00				
203	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	0,075	21,55	0,04	3	27,33	1,4	31,16	1,33				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16				
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
628	Фрукт банан	200	0,90	1,20	25,80	120,00	0,48	97,6	195,2	4,00	78,08	5,84	405,6	5,76				
	Итого		26,04	32,93	147,53	908,74	197,437	155,486	217,01	15,744	221,97	293,9	686,55	36,03				
	Всего		41,17	63,138	223,156	1538,384	197,976	156,096	217,27	16,424	354,23	580,577	785,429	39,977				

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
7 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
469	Фрикадельки мясные в томатном соусе	75/25	21,52	12,00	0,80	197,25	0,053	0,50	22,5	0,6	15,52	6,27	21,8	2,77				
514	Гороховое пюре со сливочным маслом и луком	180	9,36	8,1	19,62	513	0,2	1,17	31,32	1,84	182,36	2,84	39,6	3,06				
693	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0	0	0	0	122,00	120,00	18,00	0,60				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
	Итого		36,79	23,23	61,30	923,76	0,265	1,676	54,00	2,84	324,44	129,24	87,86	6,87				
	ОБЕД																	
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5				
134	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,02	0	0	4,20	11,20	2,40	32,00	0,75				
492	Плов из птицы	200	14,56	14,80	27,20	308,00	0,16	2,00	1,10	1,58	51,52	377,20	91,49	3,41				
648	Кисель	200	0,00	0,00	21,1	81,00	0,00	0	0,00	0	14,00	23,00	12,00	0,20				
	Хлеб пшеничный	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16				
628	Фрукты груша	100	0,78	0,90	22,05	99,9	0	7,50	0	0	17,50	0	18,00	3,46				
	Итого		24,208	28,888	125,276	862,564	0,239	37,51	14,00	6,547	114,32	450,217	203,389	10,213				
	Всего		60,998	52,118	186,576	1786,324	0,504	39,186	68,00	9,387	438,76	579,457	291,249	17,083				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети- чность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
8 ДЕНЬ																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной 2004 год																		
ЗАВТРАК																		
302	Каша овсяная молочная	200	5,60	10,40	26,40	230,00	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,20	0,54				
689	Кофейный (элаконовый) напиток с молоком и сахаром	200	2,9	2,51	19,77	113,99	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25				
	Булочка «Фантазия»	50	2,20	4,35	25,55	147,70	0,07	0,15	0,0	0,0	14,00	23,00	12,00	0,20				
628	Фрукт Банан	200	0,90	1,20	25,80	120,00	0,48	97,6	195,2	4,00	78,08	5,84	405,6	5,76				
	Итого		11,60	18,46	97,52	611,69	0,68	101,15	195,26	4,64	346,71	267,88	468,00	7,75				
ОБЕД																		
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5				
137	Суп овощной на курином бульоне с мясными фрикадельками	250/30	8,89	6,59	13,50	159,80	0,12	9,70	0,60	0	33,37	36,69	156,00	1,61				
451	Котлета куриная запеченная с соусом	80/20	14,56	8,32	11,04	177,60	0,09	0	0,053	0,69	13,99	145,51	22,47	2,29				
332	Отварные макаронные изделия	150	5,10	7,50	28,50	202,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67				
698	Продукт кисломолочный	150	4,2	6	6,3	100,5	0	1,05	0	0	180,00	0	21,00	0,15				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16				
628	Фрукты яблоко	150	0,68	0,90	19,35	90,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19				
	Итого		37,83	29,79	103,38	852,04	0,422	52,696	13,463	1,86	304,45	313,39	281,76	11,01				
	Всего		49,43	48,25	200,90	1463,73	1,102	153,84	208,72	6,54	651,16	581,27	749,76	18,76				

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 ДЕНЬ																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год																
ЗАВТРАК																
366	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	20,20	14,60	54,20	424,00	0,12	0,93	0,12	0,80	330,57	451,97	53,48	1,80		
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44		
1	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,006	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50		
	Итого		23,02	23,08	83,206	628,04	0,172	0,936	0,32	1,24	392,97	579,1	95,94	2,94		
ОБЕД																
20, 70, 51.	Овоши по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5		
139	Суп с фасолью на курином бульоне с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,1	9,4	0,04	3	58,9	1,40	34,00	1,85		
385	Рыба «Аппетитная» с томатным соусом	75/75	15,9	7,65	8,4	168	0,208	1,315	0,104	0	62,793	57,786	9,028	2,535		
302	Рис припущенный	150	3,60	4,32	37,53	220,5	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33		
685	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16		
	Итого		31,60	25,45	129,52	898,54	0,4	42,721	12,944	3,89	156,423	170,666	111,508	9,615		
	Всего		54,62	48,53	212,726	1526,58	0,572	43,657	13,264	5,13	549,393	749,766	207,448	12,555		

