Согласовано _____

Руководителя Управления Роспотребнадзора

По Калининградской области

А. А. Васильев

Бабура Е.А.

_____

Утверждаю

Директор ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

Ольшанская Е.В.

Перспективное 10 – дневное меню

Для питания школьников 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак						**1 ый день ПОНЕДЕЛЬНИК**								
390	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	0,00
3	Батон с маслом с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,9	1,74
Итого			21,42	20,74	102,21	668,99	0,27	1,09	36,95	5,45	442,16	418,05	73,42	2,04
Обед														
88	Щи с квашеной капустой с мясом	250	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
261	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5,240	1	30	239	17	5
309	Макароны отварные	180	11,38	15,4	49,82	278	0,26			2.8	36	256	167	5,4
49	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,064	4,864	6,81	75,296	0,016	22,3		2,14	37	25,4	13,3	0,41
	Сок	200	0,9		23	94	0,02	2,0			42	32	22	2,2
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			39,24	40,44	136,39	958,97	0,73	55,48	5,24	8,32	207,98	749,83	288,5	17,74
Ужин														
127	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	3,8	8,89	10,04	187,58	0,1	3,17	0,05	0,3	60,08	88,69	24,25	0,71
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	132	0,055				9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			11,3	11,79	71,42	489,48	0,21	3,17	0,05	0,3	95,38	153,73	40,83	1,95
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**71,96**	**72,97**	**310,02**	**2117,44**	**1,21**	**59,74**	**42,24**	**14,07**	**745,52**	**1321,61**	**402,75**	**21,73**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**2 ой день ВТОРНИК**								
218	Вареники ленивые	150	21,21	11,88	21,27	281,865	0,075	0,27	0,045	0,51	128,64	202,69	25,63	0,645
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5.99	250,0	250,0	50.0	2,0
Итого			40,99	13,55	117,27	742,46	0,29	1,6	0,055	6,5	511,97	563,8	101,14	4,64
Обед														
112	Суп куриный с вермишелью	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
296	Котлета мясная	100	12,48	12,88	13,4	233,75	0,08	0,08	0,0012	0,7	349,87	187,8	34,225	1,78
312	Пюре картофельное	180	3,834	8,89	25,68	198,558	0,234	32,58	0,036	0,234	16,02	88,362	34,362	1,367
	Помидоры свежие	80	0,19	0,024	0,6	4,8	0,048	20	0,94		12,6	20,8	16	0,8
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			26,27	25,86	118,19	810,51	0,69	74,33	1,4	3,32	450,35	653,512	151,01	8,47
Ужин														
210	Омлет натуральный, запеченный	130	10,5	1,18	1,87	155,62	0,065	1,95	0	0	0,624	0,78	0	0
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	40	4,62	3,36	12,036	93,89	0,16	1,62	0,004	3,164	29,46	68,016	22,71	2,192
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200			10,22	42,28					15,4	6,65	5,1	0,64
Итого			**14,87**	**5,99**	**49,586**	**420,41**	**0,275**	**3,57**	**0,004**	**3,164**	**55,884**	**101,336**	**32,79**	**2,832**
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**82,13**	**45,4**	**285,046**	**1973,38**	**1,15**	**79,47**	**1,459**	**12,984**	**1018,2**	**1318,648**	**284,85**	**15,942**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**3 ий день СРЕДА**								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,46	7,26	20,2	171,86	0,08	2,0	0,02	0,02	197,6	16,54	2,66	2,66
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0
2	Батон с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Итого			21,64	21,9	102,71	682,21	0,27	2	0,25	5,47	545,6	278,54	52,57	4,4
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,83	4,9	11,75	118,6	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
265	Плов	250	23,3	25,83	41,33	491,38	0,11	38,8	49,1	0	2325	375	84,1	69,45
53	Икра кабачковая	80	0,8	3,88	4,31	55,4	0,032	5,2	0	1,9	78,73	44,5	13,8	00,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			33,69	36,11	144,21	1059,76	0,38	80,1	49,1	4,5	2473	668,53	120,08	76,04
Ужин														
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	200	11,22	8,18	37,96	261,04	0,4	22,88	0,02	6,64	77,27	198,64	71,06	4,88
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			14,97	9,63	73,64	431,9	0,45	22,8	0,02	6,64	103.07	231,18	81,14	5,52
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**70,3**	**67,64**	**320,56**	**2173,87**	**1,1**	**104,9**	**49,37**	**16,61**	**3121,67**	**1178,25**	**253,79**	**85,96**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**4 ый день ЧЕТВЕРГ**								
182	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	6,1	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5.99	250,0	250,0	50.0	2,0
Итого			25,88	5,67	132,96	668,84	0,44	3,41	32,01	6,85	604,93	676,51	155,1	6,1
Обед														
101	Суп рыбный (консервы)	250	10,25	4,575	16,85	168,2	0,1	8,9	0,025	0,725	102,15	165,4	54,35	1,325
145	Жаркое по-домашнему(говядина)	250	34,7	17,9	22,56	391,35	0,25	10,9	0,05	0,475	54,75	353,9	75,82	5,375
47	Салат из квашеной капусты	80	1,34	3,89	6.78	66,56	0,016	20,0	0	0	33,28	24,48	11,36	0,46
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			53,07	27,605	109	899,39	0,668	60,6	0,175	3,26	245,54	697,08	192,19	11,14
Ужин														
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200			10,22	42,28					15,4	6,65	5,1	0,64
Итого			28,77	18,73	72,08	573,6	0,165	0,36	108	1,44	258,9	377,5	51,2	2,86
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**107,72**	**52,005**	**314,04**	**2141,83**	**1,273**	**4,37**	**140,185**	**11,55**	**1109,37**	**1751**	**398,49**	**20,1**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**5 ый день ПЯТНИЦА**								
183	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,9	0.26	0	184,48	195,26	60,42	1,5
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0
2	Батон с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Итого			22,16	25,06	107,55	732,73	0,29	0,9	0,49	5,45	434,47	457,26	110,33	3,24
Обед														
410	Суп из овощей с курицей	250	5,44	8,58	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36,0	2,03
229	Рыба, тушеная в томатном соусе	100	15,025	8,4	6,79	162,5	0,08	3,83	0.008	0,24	56,41	258,33	64,7	1,11
304	Рис отварной	180	6,6	9,75	66,06	378,19	0,054	0	48,6	1,08	4,698	110,7	34,218	0,95
13	Салат из свежих огурцов	80	0,59	10,02	2,12	96,55	0,024	8,2	0	1,46	18,1	30,5	10,5	0,44
646	Компот лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			334,435	37,97	156,34	1038,32	0,788	43,36	48,7	7,25	153,788	640,91	196,5	8,61
Ужин														
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,0	0,07	8,67	31,0		23,9	61,8	27,8	0,98
243	Сосиска отварная	55	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			14,73	35,29	51,92	584,05	0,12	8,67	31,8	0,19	57,14	231,73	53,38	3,36
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**71,635**	**98,32**	**315,77**	**2319,1**	**1,19**	**52,87**	**80,99**	**12,89**	**645,39**	**1329,9**	**360,21**	**15,21**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**6 ой день ПОНЕДЕЛЬНИК**								
235	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,40	3,80	15,80	116,0	0,06	0,60	0,14	0,86	118,0	214,8	75,6	0,40
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5.99	250,0	250,0	50.0	2,0
Итого			24,18	5,47	111,8	576,6	0,28	1,93	0,15	6,85	501,33	575,9	151,1	4,4
Обед														
282	Свекольник со сметаной и с мясом	250	2,25	5,63	15,79	115,58	0,06	6,57	0,06	0,725	45,96	132,4	51,3	1,44
246	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,80
692	Картофель отварной	180	3,42	7,974	19,0	190,83	0,18	24,678	0,036	0,27	16,83	93,528	34,45	1,36
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,92	2,98	59,36	0,04	13,4	0		14,9	27,68	13,0	0,59
	Сок	200	0,9		23	94	0,02	2,0			42	32	22	2,2
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			37,75	39,24	106,12	860,7	0,68	48,11	0,096	0,995	178,09	670,588	199,7	12,29
Ужин														
204	Макароны ,запеченные с сыром и сметаной	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	1,44	177,25	164,55	20,30	1,26
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200			10,22	42,28					15,4	6,65	5,1	0,64
Итого			14,45	12,72	81,88	485,16	0,15	0,25	4,53	1,44	202,15	203,7	31,9	2,5
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**76,38**	**57,43**	**299,8**	**1922,46**	**1,11**	**50,29**	**4,776**	**9,285**	**881,57**	**1149,2**	**382,7**	**19,19**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**7 ой день ВТОРНИК**								
182	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	00,05	0,14	0.26	0	113,0			0,3
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0
2	Батон с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Итого			19,26	18,99	97,39	616,4	0,24	0,14	0,49	5,45	362,99	262	49,91	1,77
Обед														
	Суп из овощей с курицей	250	5,44	8,58	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36,0	2,03
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,42	26,25	0,2	53,37	183,5	30,0	0,74
312	Пюре картофельное	180	3,834	8,89	25,68	198,558	0,234	32,58	0,036	0,234	16,02	88,362	34,362	1,367
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,34	86,55	61,68	0,04	7,84	0	1,62	22,34	33,54	14,85	1,048
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			30,674	26,75	198,48	775,76	0,86	67,39	26,386	6,54	158,37	545,68	165,97	9,165
Ужин														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,25	102,6	47,5	280,44	410,58	46,8	1,39
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			37,39	24,26	56,2	592,1	0,18	0,25	102,6	47,5	306,24	443,12	56,88	2,03
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**87,32**	**70**	**352,07**	**1984,26**	**1,28**	**67,78**	**129,4**	**59,49**	**827,6**	**1250,8**	**272,76**	**12,96**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**8 ой день СРЕДА**								
390	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
3	Батон с маслом с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,9	1,74
Итого			2,38	19,41	105,81	678,1	0,27	2,42	36,87	5,45	541,49	484,16	91,98	4,04
Обед														
88	Щи с квашеной капустой с мясом	250	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
278	Суфле из печени	100	16,94	8,02	9,15	181,59	0,29	15,19	6,47	0,85	8,2	251,53	15,65	5,79
302	Гречка отварная с маслом сл.	180	8,94	6,73	44,56	276,53	0,21	0	00,018	2,52	15,57	250,2	81	4,73
17	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,68	4,08	2,08	47,84	0,016	4,44		0	18,62	22,59	10,75	0,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			40,12	30,11	151,21	1042,82	0,786	63,91	6,488	5,95	111,27	767,75	209,6	16,69
Ужин														
	Винегрет с сельдью	200	11,6	18,4	9,8	250,2	0,1	12,6	5,0	0	92,2	196,6	45,2	1,8
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	132	0,055				9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			15,35	19,85	45,48	422,1	0,155	12,6	5,0	0	118	229,14	55,55	2,8
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			**57,85**	**69,37**	**302,5**	**2143,02**	**1,21**	**78,93**	**48,35**	**11,4**	**77,07**	**1481,05**	**357,13**	**23,89**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**9 ый день ЧЕТВЕРГ**								
208	Лапшевник с творогом со сметаной	200|10	21,79	16,20	42,07	401,51	0,14	0,30	97,46	0,01	282,88	301,5	44,04	1,89
379	Кофейный молочный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0,08		34,0	45,0	7,0	0
8	Батон с маслом	50	16,0	1,0	70	335,49	0,20	0	0,01	5.99	250,0	250,0	50.0	2,0
Итого			39,19	19,2	134,47	853	0,36	0,30	97,55	6,0	566,88	596,5	101,04	2,89
Обед														
	Суп рисовый с говядиной (Харчо)	250	6,18	3,30	14,65	113,0	0,11	8,33	0	2,43	24,98	96,93	29,45	1,24
219	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
312	Пюре картофельное	180	3,834	8,89	25,68	198,558	0,234	32,58	0,036	0,234	16,02	88,362	34,362	1,367
54	Икра кабачковая	80	0,8	3,88	4,31	55,4	0,032	5,2	0	1,9	78,73	44,5	13,81	0,55
345	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,18	0,04	23,2	75,28	0,132	20,8	0,1	2,06	8,36	3,3	3,76	0,08
	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			30,344	39,76	108,85	898,57	0,72	68,34	0,296	7,44	202,39	551,58	148,32	9,277
Ужин														
396	Оладьи	130	8,46	14,5	49,5	366,002	0,182	0.442	0,026	0	103,19	77,66	12,44	1,58
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04

Итого		12,21	15,95	85,18	536,9	0,23	0,44	0,026	0	128,99	110,2	22,52	2,22
Итого		**81,74**	**74,91**	**328,5**	**2288,4**	**1,31**	**69,08**	**97,87**	**13,44**	**898,26**	**1258,28**	**271,88**	**14,367**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак						**10 ый день ПЯТНИЦА**								
182	Каша молочная с хлопьями овсяными	200	6,1	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
2	Батон с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Итого			22,66	17,31	123,07	727,7	0,41	3,41	32,15	6,31	570,92	643,5	148,06	5,84
Обед														
	Суп куриный с вермишелью	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
296	Котлета мясная	100	13,2	11,24	12,8	233,75	0,098	0,001	54,68	0,74	279,9	187,8	34,22	1,7
692	Картофель отварной	180	3,42	7,974	19,0	190,83	0,18	24,678	0,036	0,27	16,83	93,528	34,45	1,36
13	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,92	2,98	59,36	0,04	13,4	0		14,9	27,68	13,0	0,59
646	Компот лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18

	Хлеб	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,17				29,0	150,0	47	3,9
Итого			27,16	28,184	117,55	896,65	0,78 8	64,45	54,81	3,3 8	391,43	666,6	148, 4	8,28
Ужин														
204	Макароны с сыром	200	19,85	13,6	84,86	522,7	0,24	0,75	0,16	2.8	309,76	254,4	33,3	2,32
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0		9,5	32,5	6,5	0,6
376	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					16,3	0,04	3,58	0,04
Итого			23,6	1 5, 0 5	120,54	693,6	0,29	0,75	0,16	2,8	335,5 6	286,94	43,3 8	2,96
Итого			**74,42**	**60, 54**	**361,1 7**	**2317,95**	**1,4 8**	**68,6 1**	**87,12**	**12,4 9**	**1297,9 1**	**1597,0 4**	**339 ,84**	**17,0 8**

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью на 18 листах

Директор
Остапенко Е.В.