

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа 8»**

Утверждаю
Директор МБОУ «Троицкая СОШ 8»

_____ Болдаевская _____ 2023г.



Примерное 10 – дневное меню для организации горячего питания детей на базе столовых, работающих на продовольственном сырье для общеобразовательных организаций Тасеевского района

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ репс	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
110-118	каша молочная в ассортименте	200	5,60	8,80	32,40	229,70	0,06	1,60	0,05	143,20	152,00	32,00	0,40
424	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
16	сыр твердых сортов	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,20	0,28	100,00	52,88	50,00	0,11
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,50
	итого за завтрак	500	18,16	16,70	86,02	569,70	0,14	1,80	0,43	276,20	314,18	93,80	2,11
	ОБЕД												
65	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,10	6,20	66,40	0,05	15,20	0,00	27,20	38,00	17,60	0,64
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
286\356	тефтели мясные , соус сметанный с луком	60\60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	43,90	106,70	21,60	0,96
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	итого за обед	930	21,46	21,50	116,83	742,49	0,31	36,05	39,00	122,10	243,20	74,10	7,87
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		39,62	38,20	202,85	1312,19	0,45	37,85	39,43	398,30	557,38	167,90	9,98

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
309	картофельное пюре	75	1,60	3,03	8,20	69,00	0,07	2,80	0,03	20,00	42,75	15,00	0,50
303	капуста тушеная	75	2,80	2,70	3,00	47,50	0,03	12,75	0,03	46,00	41,25	18,00	0,75
286	тефтели мясные в соусе сметанный с луком	60\60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	43,90	106,70	21,60	0,96
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36
	итого за завтрак	615	21,86	19,48	75,00	571,29	0,24	17,80	39,07	272,70	334,23	91,60	4,95
	ОБЕД												
49	суп картофельный с гречками	200\12	6,60	6,70	13,00	113,00	0,05	9,00	0,00	12,20	50,00	19,50	1,00
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,80	37,00	253,00	0,28	0,00	0,00	14,00	270,00	135,00	4,60
175	шницель рыбный с соусом	80\30	11,12	1,70	7,70	90,40	0,05	0,30	0,02	28,00	128,00	18,40	0,50
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	25	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	итого за обед	757	33,97	21,88	107,48	823,40	0,51	13,30	36,02	87,20	507,00	184,30	9,86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,83	41,36	182,48	1394,69	0,75	31,10	75,09	359,90	841,23	275,90	14,81

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога с молоком сгущенным	200	24,00	25,00	24,00	425,00	0,07	0,60	0,20	297,00	347,00	38,00	1,00
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
382-386	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	8,00	11,00	9,00	2,20
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36
	итого за завтрак	540	26,85	32,84	63,61	660,62	0,14	13,40	40,20	325,20	384,53	53,20	3,96
	ОБЕД												
33	борщ с капустой и картофелем	200	1,20	4,40	7,20	74,00	0,04	0,96	0,00	27,20	42,40	20,80	1,04
273	птица тушенная в соусе с овощами	230	15,15	22,70	23,10	346,00	0,02	10,10	0,03	70,00	90,00	65,50	2,80
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	итого за обед	805	27,38	31,26	90,11	706,87	0,17	121,76	0,05	259,20	278,40	114,70	5,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,23	64,10	153,72	1367,49	0,31	135,16	40,25	584,40	662,93	167,90	9,24

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая 4

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
300	кукуруза отварная	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	91,00	33,00	1,60
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
175	шницель рыбный с соусом	80/30	11,12	1,70	7,70	90,40	0,05	0,30	0,02	28,00	128,00	18,40	0,50
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>	540	<i>24,52</i>	<i>10,33</i>	<i>89,62</i>	<i>635,49</i>	<i>0,27</i>	<i>4,30</i>	<i>0,03</i>	<i>74,00</i>	<i>273,00</i>	<i>63,10</i>	<i>6,01</i>
	ОБЕД												
55	суп с пшеном	200	2,14	2,24	13,71	83,60	0,09	6,60	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04
209	жаркое по-домашнему	230	26,00	24,00	17,00	396,00	0,18	8,00	0,05	37,00	306,00	59,00	3,60
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	<i>итого за обед</i>	890	<i>34,10</i>	<i>27,52</i>	<i>107,20</i>	<i>827,39</i>	<i>0,42</i>	<i>35,30</i>	<i>0,05</i>	<i>106,68</i>	<i>452,12</i>	<i>125,00</i>	<i>12,02</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		<i>58,62</i>	<i>37,85</i>	<i>196,82</i>	<i>1462,88</i>	<i>0,69</i>	<i>39,6</i>	<i>0,07</i>	<i>180,68</i>	<i>725,12</i>	<i>188,10</i>	<i>18,03</i>

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ :

5

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овоши по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,40
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
254	птица запеченная с соусом	100	14,40	13,40	4,70	187,00	0,02	33,00	0,03	33,00	75,00	15,00	0,93
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>	540	<i>20,35</i>	<i>19,76</i>	<i>51,52</i>	<i>462,80</i>	<i>0,21</i>	<i>41,60</i>	<i>0,08</i>	<i>103,80</i>	<i>197,43</i>	<i>58,60</i>	<i>3,09</i>
	ОБЕД												
45	суп картофельный с бобовыми	200	1,80	3,40	12,10	86,00	0,16	6,94	0,03	9,20	52,60	20,40	0,74
309	картофельное пюре	75	1,60	3,03	8,20	69,00	0,07	2,80	0,03	20,00	42,75	15,00	0,50
303	капуста тушеная	75	2,80	2,70	3,00	47,50	0,03	12,75	0,03	46,00	41,25	18,00	0,75
237,333	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	9,00	9,40	6,20	144,00	0,04	0,08	0,01	8,00	81,00	10,00	1,40
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	0,01	3,30	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	<i>итого за обед</i>	690	<i>20,05</i>	<i>19,21</i>	<i>83,85</i>	<i>589,50</i>	<i>0,39</i>	<i>25,87</i>	<i>0,09</i>	<i>106,20</i>	<i>263,60</i>	<i>76,80</i>	<i>5,31</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		40,40	38,97	135,37	1052,30	0,60	67,47	0,16	210,00	461,03	135,40	8,40

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
110-118	каша молочная „Дружба„	200	6,20	8,60	42,70	284,30	0,10	0,19	0,05	122,98	72,30	32,49	0,10
382-386	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
362	кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>	530	12,08	11,94	82,80	480,30	0,24	21,49	0,07	270,98	203,83	68,69	4,96
	ОБЕД												
47	суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	0,00	8,60	32,20	13,40	0,50
304	рис отварной	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,58	0,00	0,14	5,31	77,91	25,46	1,11
234	котлета рыбная	80	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,88	0,15	40,92	92,31	27,56	0,77
331	соус сметанный	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,06	0,04	6,61	6,81	0,97	0,06
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	<i>итого за обед</i>	835	23,38	19,51	95,82	744,19	0,82	10,24	0,35	223,44	353,23	91,79	6,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		35,46	31,45	178,62	1224,49	1,06	31,73	0,42	494,42	557,06	160,48	11,04

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

2

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
219	гречка	280	26,84	65,88	15,86	763,72	0,1	37,8	0,66	106,1	282	65,9	3,9
255	печень по строгановски	120	2,24	15,29	3,85	155,76	0,00	3,60	4,35	17,52	60,00	4,44	1,20
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	116,49	0,07	0,00	0,00	10,00	32,50	13,06	1,09
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
	итого за завтрак	845	38,63	85,25	69,11	1195,97	0,20	42,10	5,03	280,62	482,50	100,40	6,71
	ОБЕД												
62	суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,40	0,01	26,80	29,80	14,30	0,80
310	картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	0,16	6,70	0,05	48,00	102,60	36,00	1,20
206	голубцы ленивые с соусом	100	7,00	12,00	4,60	155,00	0,04	13,00	0,01	50,00	29,80	19,00	1,20
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	80	6,13	0,64	38,67	186,67	0,10	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,96
	итого за обед	1010	21,57	26,25	125,48	832,65	0,39	43,10	0,08	157,80	236,20	98,50	8,66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,20	111,50	194,59	2028,62	0,59	85,20	5,11	438,42	718,70	198,90	15,37

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	горошек отварной	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	101,00	33,00	1,60
133	омлет с сыром	200	27,20	41,30	4,70	494,70	0,12	0,50	0,50	572,00	551,00	45,30	3,50
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	30	2,30	6,00	3,10	162,00	0,04	0,00	43,20	8,40	24,00	3,60	0,29
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36
	итого за завтрак	510	36,94	50,44	82,09	1012,49	0,31	1,20	43,71	621,20	714,53	102,90	8,01
	ОБЕД												
53	суп с крупой и рыбными консервами	200	7,40	5,80	12,80	133,00	0,08	6,32	0,02	51,00	133,00	38,60	1,00
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,50	7,00	38,50	242,70	0,13	0,00	0,05	24,50	156,30	36,00	2,60
237,333	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/30	9,00	9,40	6,20	144,00	0,04	0,08	0,01	8,00	81,00	10,00	1,40
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	итого за обед	815	34,25	26,56	96,50	851,70	0,38	11,10	0,11	245,50	514,30	109,00	8,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,19	77,00	178,59	1864,19	0,69	12,30	43,82	866,70	1228,83	211,90	16,65

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
189	биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
263	соус сметанный	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,06	0,04	6,61	6,81	0,97	0,06
347	какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	163,00	150,00	39,00	1,30
ГП	хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	19,34	93,33	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	48,00
	итого за завтрак	500	24,18	22,97	82,30	638,33	0,34	7,48	23,12	252,61	401,41	101,27	51,56
	ОБЕД												
63	свекольник	200	1,70	3,60	9,60	77,60	0,05	7,40	0,03	30,40	55,40	24,80	1,20
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
252,329	биточки припущенные с соусом кур	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	0,07	0,60	0,03	40,60	66,00	21,00	1,30
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	итого за обед	825	29,15	25,50	119,13	828,57	0,30	9,40	0,08	251,80	318,90	94,50	6,35
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,33	48,47	201,43	1466,90	0,64	16,88	23,20	504,41	720,31	195,77	57,91

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ :

5

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овоши по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,40
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
254	птица запеченная с соусом	100	14,40	13,40	4,70	187,00	0,02	33,00	0,03	33,00	75,00	15,00	0,93
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,40	70,00	0,04	0,00	0,00	6,00	19,53	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>	540	<i>20,35</i>	<i>19,76</i>	<i>51,52</i>	<i>462,80</i>	<i>0,21</i>	<i>41,60</i>	<i>0,08</i>	<i>103,80</i>	<i>197,43</i>	<i>58,60</i>	<i>3,09</i>
	ОБЕД												
45	суп картофельный с бобовыми	200	1,80	3,40	12,10	86,00	0,16	6,94	0,03	9,20	52,60	20,40	0,74
309	картофельное пюре	75	1,60	3,03	8,20	69,00	0,07	2,80	0,03	20,00	42,75	15,00	0,50
303	капуста тушеная	75	2,80	2,70	3,00	47,50	0,03	12,75	0,03	46,00	41,25	18,00	0,75
237,333	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	9,00	9,40	6,20	144,00	0,04	0,08	0,01	8,00	81,00	10,00	1,40
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	0,01	3,30	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
	<i>итого за обед</i>	690	<i>20,05</i>	<i>19,21</i>	<i>83,85</i>	<i>589,50</i>	<i>0,39</i>	<i>25,87</i>	<i>0,09</i>	<i>106,20</i>	<i>263,60</i>	<i>76,80</i>	<i>5,31</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		40,40	38,97	135,37	1052,30	0,60	67,47	0,16	210,00	461,03	135,40	8,40

