

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

Литвиненко К.И.

Руководитель образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЗИМА 2023-2024 гг.

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe			
Завтрак:																			
54.22	Зеленый горошек	.080	2.4	0	4.8	28	0	0.09	0.04	0.56	8	288	79.2	16	16.8	0.56			
210.17	Омлет натуральный	.150	14.43	24.83	0.72	289	324.57	0.1	0.51	0.23	0.28	642.41	198.51	103.09	16.14	2.64			
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85			
0	Кондитерское изделие	.040	3.2	7.2	27.6	188	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
	Итого:		22.65	32.44	56.49	612.00	99.99	0.23	0.57	1.39	8.38	931.33	302.51	130.84	41.89	4.41			

Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.100	1.69	5.08	9.39	90	0	0.03	0.04	0.65	36	51.12	20.01	41.09	16.44	0.55
97.17	Суп картофельный с рыбой	.250	4.65	3	19.05	122	0.02	0.14	0.09	1.52	23.04	305.87	649.51	19.2	30	1.14
268.17	Котлета мясная	.100	20.37	11.98	28.21	304	0	0.12	0.18	3.76	0	381.17	294.78	14.46	25.83	1.87
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	208.06	48.27	2.43	23.21	0.66
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	Итого:		35.43	27.84	144.35	978.00	47.82	0.39	0.36	7.51	63.16	1052.72	1100.67	92.28	105.08	5.41
	Всего:		58.08	60.28	200.84	1590.00	372.89	0.62	0.93	8.90	71.54	1984.05	1403.18	223.12	146.97	9.82

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 2 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность , ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
101.04	Икра кабачковая	.080	0.8	6.4	4.8	95	736	122.4	0.02	0.32	5.6	560	252	32.8	12	0.56			
294.17	Биточки из цыпленка	.100	23.72	8.72	33.08	222	0	0.04	0.02	0.38	0	316.56	35.06	7	6.89	0.51			
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02			
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
		Итого:	33.90	21.53	104.45	678.00	99.99	99.99	0.09	2.03	5.70	1344.28	388.19	68.36	37.92	3.30			

Обед

70.17	Огурцы соленые	.080	0.64	0.08	1.36	10	0	0.02	0.02	0.08	4	888.8	112.8	18.4	11.2	0.48
82.17	Борщ с цыпленком и сметаной	.250	2.15	5.82	12.67	111	5	0.05	0.05	0.61	18.68	296.44	280.85	37.87	22.5	1.06
229.17	Рыба, тушеная с овощами	.100	10.35	5.64	4.66	111	0	0.02	0.02	0.28	3.5	1166.02	85.27	19.24	10.62	0.38
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	176.52	919.66	50.11	39.5	1.44
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	21.43	18.90	92.16	626.00	42.21	0.36	0.28	3.83	61.49	2638.18	1417.18	143.12	94.77	4.88
		Всего:	55.33	40.43	196.61	1304.00	815.88	122.94	0.37	5.86	67.19	3982.46	1805.37	211.48	132.69	8.18

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe				
297.94	Запеканка из творога с молоком стученным	.170/30	37.67	16.92	50.34	508	83.41	0.12	0.55	0.97	1.08	714.37	323.88	362.22	51.89	1.26				
			.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89			
378.17	Чай с лимоном		.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3			
0	Фрукт		Итого:		38.81	17.58	75.30	622.00	83.91	0.17	0.58	1.51	18.98	755.06	360.09	394.27	70.63	5.45		

Обед

71.04	Винегрет овощной	.100	1.44	10.14	7.6	127	0	0.06	0.03	0.52	9.7	655.95	246.92	25.28	19.15	0.81
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.250	2.54	5.19	15.74	122	0	0.04	0.02	0.35	1.69	274	64.3	11.81	8.43	0.48
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	12.59	16.93	18.51	275	0.25	0.07	0.08	2.49	3.6	860.43	249.7	24.9	19.14	1.76
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	31.40	40.72	134.83	1031.00	37.43	0.60	0.33	7.62	19.11	2178.52	966.03	97.13	222.83	9.84
		Всего:	70.21	58.30	210.13	1653.00	121.34	0.77	0.91	9.13	38.09	2933.58	1326.12	491.40	293.46	15.29

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 4 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						
0	Сыр плавленый "Виола"	.019/1шт	2.09	5.32	1.52	60	0.08	0.01	0.06	0.03	0.3	155.8	22.04	190	9.5	0.21						
182.17	Каша жидкая молочная рисовая	.200/10	5.25	11.76	32.21	256	59.03	0.06	0.17	0.6	1.3	131.88	178.52	124.55	29.58	0.45						
382.17	Какао с молоком	.200	3.97	3.54	17.57	115	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14						
0	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44						
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3						
		Итого:	14.95	21.54	85.44	596.00	59.14	0.20	0.41	1.55	17.90	576.43	383.76	467.00	72.18	4.54						

Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.100	1.39	0.1	11.61	54	0	0.06	0.07	0.96	4.8	20.21	192	26.07	36.48	0.68
135.04	Суп из овощей с Цыпленком, сметаной	.250	2.17	5.89	11.52	108	5.01	0.09	0.05	0.9	20.04	307.18	315.51	27.65	20.89	0.76
290.17	Филе Цыпленка в сметанном соусе	.050/50	6.59	8.25	4.39	120	12.5	0.01	0.01	0.05	0.05	392.21	19.16	15.35	1.94	0.09
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	21.05	20.81	103.81	691.00	55.18	0.32	0.19	3.42	24.99	1287.12	646.40	101.63	81.14	3.98
		Всего:	36.00	42.35	189.25	1287.00	114.32	0.52	0.60	4.97	42.89	1863.55	1030.16	568.63	153.32	8.52

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Са	Mg	Fe						
674.94	Еглины с джемом фруктовым	.170/30	12.48	14.26	80.36	500	47.62	0.16	0.21	1.01	0.81	639.78	209.01	104.34	23.4	1.49						
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85						
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3						
			Итого:			13.56	14.91	105.11	612.00	48.12	0.21	0.24	1.54	15.91	679.70	233.81	133.59	41.30	5.64			

Обед

47.17	Салат из квашеной капусты	.100	1.78	5.08	7.72	86	0	0.02	0.02	0.36	27.3	846.35	168.35	43.83	14.56	0.56			
101.17	Суп картоф.с греч. крупой и цыпленком	.250	3.18	3.24	19.62	121	0.01	0.14	0.08	1.46	15.84	304.36	481.51	17.52	40.92	1.46			
259.17	Жаркое по-домашнему	.250	30.12	17.78	48.43	475	0.03	0.3	0.33	6.68	32.22	535.14	1243.63	33.41	63.6	3.41			
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22			
			Итого:			39.40	26.62	121.22	886.00	0.05	0.53	0.45	9.27	79.48	1792.35	1981.59	109.86	128.68	6.62
			Всего:			52.96	41.53	226.33	1498.00	48.17	0.74	0.69	10.81	95.39	2472.05	2215.40	243.45	169.98	12.26

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
6.04	Бутерброд с мясом куриным	.40/20	5.72	6.76	9.72	124	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22			
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.200/10	7.26	12.26	36.62	288	59.04	0.2	0.16	0.7	1.09	151.28	208.56	113.97	45.06	1.21			
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09			
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3			
		Итого:	15.93	21.42	84.63	601.00	59.05	0.29	0.26	1.38	16.74	315.23	300.16	202.42	68.36	4.82			

Обед

101.04	Икра кабачковая	.080	0.8	6.4	4.8	95	736	122.4	0.02	0.32	5.6	560	252	32.8	12	0.56
102.17	Суп картофельный с горохом и цыпленком	.250	5.91	5.53	19.46	151	0.01	0.24	0.07	1.2	11.04	319.66	449.06	30.4	33.11	1.94
256.17	Мясо тушеное	.50/50	17.62	9.69	12.04	205	0	0.08	0.16	3.48	1.86	162.01	300.97	10.26	22.37	1.48
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	35.23	28.19	112.59	860.00	99.99	99.99	0.31	6.51	18.60	1609.19	1121.76	106.02	89.31	6.43
		Всего:	51.16	49.61	197.22	1461.00	832.73	123.17	0.57	7.89	35.34	1924.42	1421.92	308.44	157.67	11.25

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						
70.17	Огурцы соленые	.080	0.64	0.08	1.36	10	0	0.02	0.02	0.08	4	888.8	112.8	18.4	11.2	0.48						
234.17	Шницель рыбный	.100	19.17	15.83	37.02	369	0	0.04	0.02	0.4	0	917.42	35.92	14.06	7.66	0.59						
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	176.52	919.66	50.11	39.5	1.44						
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85						
0	Кондитерское изделие	.020	1.6	3.6	13.8	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36						
		Итого:	27.94	26.60	102.10	762.00	37.71	0.30	0.22	3.12	35.41	1983.66	1093.18	94.32	67.31	3.72						

Обед

50.04	Салат из свежкы с сыром	.100	4.82	14.71	6.69	180	0.07	0.03	0.08	0.17	7.86	166.16	237.44	188.12	24.72	1.24
88.17	Щи из св.капусты с цыпленком и сметаной	.250	2.07	5.84	9.34	99	5.01	0.05	0.05	0.81	28.22	282.84	201.29	37.81	19.5	0.71
443.04	Плов	.240	22.52	16.16	69.01	513	0	0.14	0.16	3.94	4.21	232.91	363.39	19.24	55.12	1.99
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.18	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	34.16	37.23	147.47	1062.00	5.08	0.34	0.34	5.80	40.29	825.15	879.92	285.72	122.23	5.67
		Всего:	62.10	63.83	249.57	1824.00	42.79	0.64	0.56	8.92	75.70	2808.81	1973.10	380.04	189.54	9.39

Примерное меню обучающихся 5-1 Кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe				
182.17	Каша жидкая молочная геркулесовая	.200/10	7.74	5.58	44.12	258	18	0.21	0.18	0.51	1.17	370.73	288.44	150.66	60.66	1.72				
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89				
0	Слойка "Домашняя"	.085	4.67	11.05	36.55	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3				
		Итого:	13.55	17.29	105.63	652.00	18.50	0.26	0.21	1.05	19.07	411.42	324.65	182.71	79.40	5.91				

Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.100	1.69	5.08	9.39	90	0	0.03	0.04	0.65	36	51.12	20.01	41.09	16.44	0.55
132.04	Рассольник Ленин. с цыпленком и сметаной	.250	2.45	6.01	17.36	134	5.01	0.09	0.06	1.11	15.76	435.86	457.9	21.65	25.36	0.9
294.17	Котлета из цыпленка	.100	10.79	8.48	39.06	278	0	0.04	0.02	0.38	0	316.56	35.06	7	6.89	0.51
312.17	Картофельное пюре	.180	3.91	6.68	26.55	182	37.21	0.2	0.16	2.04	31.31	176.52	919.66	50.11	39.5	1.44
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	22.98	26.82	125.45	839.00	42.72	0.42	0.31	4.96	83.17	1080.78	1476.03	135.60	99.94	4.83
		Всего:	36.53	44.11	231.08	1491.00	61.22	0.68	0.52	6.01	99.99	1492.20	1800.68	318.31	179.34	10.74

Примерное меню обучающихся 5-11кл. 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						
240.12	Пудинг из творога с яблочками и мол.сгущ.	.170/30	33.01	20.55	61.96	568	156.51	0.1	0.48	0.85	2.39	492.12	227.65	218.24	37.93	2.02						
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55						
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85						
		Итого:	41.91	29.46	81.73	766.00	99.99	0.13	0.59	1.15	2.97	838.84	305.85	527.49	60.13	3.42						

Завтрак

№	Салат "Степной"	.100	1.4	15.14	7.24	172	0	0.06	0.04	0.61	9	621.34	227.66	22.39	19.57	0.68
437.04	Упляш	.50/50	17.77	8.72	13.03	200	0	0.09	0.17	3.48	2.44	432.47	308.25	13.88	22.2	1.55
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	36.15	38.14	125.92	990.00	42.18	0.63	0.46	8.96	34.24	1738.39	1221.87	109.28	240.38	10.08
		Всего:	78.06	67.60	207.65	1756.00	199.32	0.76	1.05	10.11	37.21	2577.23	1527.72	636.77	300.51	13.50

Обед

Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						
54.22	Кукуруза сахарная	.080	1.2	0.2	6.1	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
279.17	Ёжики из говядины	.100	13.35	15.82	24.73	293	21.24	0.06	0.08	2.21	3.8	967.5	229.13	23.22	19	1.52						
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02						
705.04	Напиток из плодов шиповника	.200	0.72	0	21.88	89	0.02	0.01	0.01	0.12	2	3.8	42.8	4.6	1.8	0.16						
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36						
		Итого:	24.17	22.38	109.23	732.00	58.43	0.21	0.13	3.58	5.80	1438.10	348.26	51.13	35.43	3.06						

Обед

70.17	Огурцы соленые	.080	0.64	0.08	1.36	10	0	0.02	0.02	0.08	4	888.8	112.8	18.4	11.2	0.48					
139.04	Суп карт.с фасолью и Цыпленком	.250	5.52	5.6	19.24	151	0.01	0.17	0.07	1.14	11.04	322.16	519.91	42.11	35.99	1.73					
488.04	Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами	.240	27.11	15.45	48.01	474	0.03	0.17	0.12	2.28	10.65	164.18	932.13	27.43	45.98	1.71					
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85					
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36					
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22					
		Итого:	37.41	21.70	101.70	790.00	0.54	0.42	0.24	4.28	25.79	1475.86	1608.24	103.69	104.92	5.35					
		Всего:	61.58	44.08	210.93	1522.00	58.97	0.63	0.37	7.86	31.59	2913.96	1956.50	154.82	140.35	8.41					

Руководитель Дитяченко К.И.

Зав. производством

Калькулятор Марченко Ю.И.Технолог Степанов Д.О.