

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Чувашской Республике-Чувашии
в Батыревском районе
"29" октября 2020 г. № 21-11-00/231059-2020

УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора МБОУ "Чичканская ООШ"

Г.М.Гайнуллова

Приказ №66/1 от 29.10.2020 г.

12-дневное меню рационов питания обучающихся МБОУ "Чичканская ООШ"
Комсомольского района Чувашской Республики

Рацион питания детей на осенне-зимний период для детей 7-11 лет

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	12	302	150/5	4,65	6,45	36,8	213,5	0,03	0,07	0,15	0,52	92,23	29,3	69,3	0,09
Кофейный напиток с молоком	37	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св.порциями	44		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
ИТОГО:				12,6	16,25	80,08	491,5	0,65	1,13	23,3	0,94	328,2	91,2	180,5	1,54
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с горохом	28	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Гуляш мясной	20	437	80	11,8	10,51	2,64	152,8	0,05	0,07	0,58	0,2	14,28	3,28	10,34	0,25
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				25,61	28,82	74,32	767,8	0,16	0,4	15	5,97	93,82	66,4	208,7	6,56
ВСЕГО				38,21	45,07	154,4	1259,3	0,81	1,53	38,3	6,91	422,1	158	389,2	8,1

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша манная на молоке со сливочным маслом	13	302	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	35	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	52,24	0,9
Конвертик с джемом	56		50	3,25	11,55	21,3	204	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Яблоки св.порциями	44		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:				10,92	20,58	79,28	544	0,22	0,16	18,5	0,78	270,4	51,2	181,5	4,54
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	31	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	3	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые	19	462	80	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	14	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6	207,5	4,65
Компот из смеси сухофруктов	38	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,6	7,13	152,9	192	372,4	9,76
ВСЕГО				33,9	49,63	173,87	1396	0,38	0,37	39,1	7,91	423,2	243	553,9	14,3

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)															
ЗАВТРАК															
Масло сливочное порциями	53	96	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	49	366	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,2	1,03
Чай с лимоном	34	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный	55		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
ИТОГО:				30,64	20,9	58,19	547	36,6	0,11	3,55	1,62	239,6	44,4	331,9	2,4
ОБЕД															
Винегрет овощной	33	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп картофельный с макарон.издел.	29	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Котлеты рыбные	56		80	12,56	4,08	2,08	95,2	0,05	0,13	24,52	0,39	28,68	37,21	113,56	1,35
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	39	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				22,04	20,61	79,04	697,2	0,74	0,49	71,4	4,35	135,4	120	364,8	6,73
ВСЕГО				52,68	41,51	137,23	1244,2	37,3	0,6	75	5,97	375	165	696,7	9,13

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. гречневая с маслом	11	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Какао с молоком	41	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Печенье	56		50	3,2	14,15	32	276	0	0,01	0	0,11	2,76	3	12,72	0,37
Груши св.порциями	44		100	1,5	0,1	21	49	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:				14,5	25,3	112,11	696	0,11	0,39	22,5	1,11	313,1	125	279,1	3,07
ОБЕД															
Салат из моркови с изюмом	26	25	80	1,5	4	11	106	0	0,03	2,6	3,8	19	26	39	0,48
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	1	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	24	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,1	1,76
Компот из чернослива	40	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				26,62	16,09	80,31	703	0,25	0,28	22,8	6,52	118,2	125	347,1	5,97
ВСЕГО				41,12	41,39	192,42	1399	0,36	0,67	45,3	7,63	431,3	250	626,2	9,04

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день (пятница)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Каша молоч. рисовая с маслом	10	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,5	0,42
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Вафли мягкие	50		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
ИТОГО:				12,02	22,62	75,25	547	0,68	0,08	1,32	0,5	262,1	42,1	246,9	2,3
ОБЕД															
Салат витаминный	32	40	80	1,2	3,6	22,24	70,64	27,36	14,4	0,69	108,8	0,02	5,04	0,4	3,6
Рассольник ленинградский со сметаной	2	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины	23	471	80	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	4	203	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из яблок	42	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				17,92	23,02	96,66	717,64	27,6	14,8	51	110	95,94	81,8	236,7	9,09
ВСЕГО				29,94	45,64	171,91	1264,64	28,2	14,8	52,3	111	358	124	483,6	11,4

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. "Дружба" с маслом	12	302	150/5	4,65	6,45	36,8	213,5	0,03	0,07	0,15	0,52	92,23	29,3	69,3	0,09
Кисель	43	648	200	0	0	15,3	49,6	0,03	0,02	5,6	0	3,2	2	15,8	0
Конвертик с творогом	56		50	3,3	11,55	21,3	204	0,005	0,035	0,19	0	14,61	7,395	28,09	0,395
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблоки св.порциями	44		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:				9,87	18,57	92,92	560,1	0,1	0,18	22,4	0,94	130	50,5	137,2	2,91
ОБЕД															
Салат "Степной" из разных овощей	57	25	60	0,9	3,06	5,3	43	3	0	4,89	1,38	52	23	41	1
Суп картофельный рыбный	27	133	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,51	27,91	85,17	1,01
Гуляш мясной	20	437	80	11,8	10,51	2,64	152,8	0,05	0,07	0,58	0,2	14,28	3,28	10,34	0,25
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из изюма	39	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,67	22,53	79	711,8	3,18	0,42	49,8	2,88	159	107	270,1	6,33
ВСЕГО				33,54	41,1	171,92	1271,9	3,28	0,6	72,2	3,82	289,1	157	407,3	9,24

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. пшениная с маслом	10	302	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,9	1,1
Какао с молоком	41	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св.порциями	44		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
ИТОГО:				11,49	11,52	75,51	449	0,11	0,29	25,1	0,47	249,9	66,2	278,2	1,62
ОБЕД															
Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с горохом	28	139	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты руб.из птицы	56	498	80	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,3	1,12
Рис отварной	16	511	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из плодов шиповника		705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,62	27,36	81,62	865	0,13	0,36	15,4	8,41	124,2	99	347,8	6,95
ВСЕГО				35,11	38,88	157,13	1314	0,24	0,65	40,5	8,88	374,1	165	626	8,57

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (вторник)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. гречневая с маслом	11	302	150/5	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с лимоном	34	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Бананы св.порциями	44		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,04	8	42	28	0,6
ИТОГО:				10,04	7,94	77,14	425	0,08	0,32	14,1	0,85	201,7	115	191,1	3,59
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	31	43	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	6	110	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Биточки рубленые с говядиной	58	451	80	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	7,39	50,15	0,48
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				19,82	22,72	74,75	701	0,15	0,22	19,5	5,17	116,5	59,9	222,5	5,35
ВСЕГО				29,86	30,66	151,89	1126	0,23	0,54	33,5	6,02	318,2	175	413,5	8,94

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день (среда)															
ЗАВТРАК															
Сыр порциями	54		15	3,45	5,85	0	54	0,6	0	0,24	0,078	150	7,5	81	0,168
Каша манная на молоке со сливочным маслом	13	302	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174	20,72	69,12	0,52
Кофейный напиток с молоком	37	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Груши св.порциями	44		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
ИТОГО:				11,19	10,85	90,24	458,33	0,1	1,2	21,3	1,05	247	111	117,1	2,34
ОБЕД															
Винегрет овощной	33	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	1	124	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рубленые с соусом	21	453	80(55/25)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	40	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				17,97	32,18	76,95	737	0,72	0,4	50,1	6,3	154,3	105	244,5	5,84
ВСЕГО				29,16	43,03	167,19	1195,33	0,82	1,6	71,4	7,35	401,3	216	361,6	8,18

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день (четверг)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч.пшеничная с маслом	8	302	150/5	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Чай с сахаром	36	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Конвертик с творогом	56		50	3,3	11,55	21,3	204	0,005	0,035	0,19	0	14,61	7,395	28,09	0,395
ИТОГО:				9,23	16,57	69,02	463	0,06	0,17	0,29	0,87	24,49	14,6	145,3	3,1
ОБЕД															
Салат "Степной" из разных овощей	57	25	60	0,9	3,06	5,3	43	3	0	4,89	1,38	52	23	41	1
Суп крестьянский с крупой	7	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,24	16,62	40,84	0,53
Котлеты рыбные из горбуши	56		80	12,56	4,08	2,08	95,2	0,05	0,13	24,52	0,39	28,68	37,21	113,56	1,35
Макароны отварные	17	516	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	7,39	50,15	0,48
Компот из изюма	39	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,47	15,95	85,9	709,2	3,14	0,35	37,4	3,73	141	104	323,6	6,26
ВСЕГО				32,7	32,52	154,92	1172,2	3,2	0,52	37,7	4,6	165,5	119	468,8	9,36

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница)															
ЗАВТРАК															
Каша молоч. рисовая с маслом	10	302	150/5	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,5	0,42
Чай с лимоном	34	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Пряники шоколадные	56		40	3,75	3,05	35,85	194	0	6,4	0	16	1,1	2,3	7,5	4,4
Апельсины св.порциями	44		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
ИТОГО:				9,83	10,28	95,1	521	0,15	6,52	93,9	16,5	157	54,5	171,3	6,18
ОБЕД															
Салат из свеклы	30	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный с макарон.издел.	29	140	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	58	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	14	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6	207,5	4,65
Компот из св. яблок	42	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				23,84	30,18	103,48	891	0,13	0,27	25,9	7,74	97,02	192	389,1	9,88
ВСЕГО				33,67	40,46	198,58	1412	0,28	6,79	120	24,2	254	246	560,4	16,1

Наименование блюд	ТК	номер по СР	выход (гр)	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота)															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с макаронными изделиями	15	160	200/5	4,4	3,92	10,4	278,32	0,04	0,06	0,65	0,24	126,8	24,6	152	0,25
Какао с молоком	41	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный	55		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яйцо вареное	59	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
ИТОГО:				14,06	12,08	48,33	538,32	0,14	0,12	2,3	0,47	306,4	227	317,1	3,71
ОБЕД															
Салат из моркови с изюмом	26	46	80	1,5	4	11	106	0	0,03	2,6	3,8	19	26	39	0,48
Рассольник ленинградский со сметаной	2	132	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлеты рубленые из птицы с соусом	56	498	80(55/25)	6,4	13,6	1,86	184	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,3	1,12
Пюре картофельное	5	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	40	638	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	55		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				16,39	28,86	83,79	820	0,17	0,45	43,7	8,29	160	135	340,2	6,63
ВСЕГО				30,45	40,94	132,12	1358,32	0,31	0,57	46	8,76	466,4	363	657,3	10,3