

10-дневное меню рационов питания обучающихся в МБОУ «Починокинельская СОШ»  
Комсомольского района Чувашской Республики

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

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Первый день</b>																
<b>завтрак</b>																
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02	
Каша молоч. пшеничная с маслом		173*	195/5	4.65	6.45	36.8	213.5	0.03	0.07	0.15	0.52	92.23	29.3	69.3	0.09	
Чай с сахаром		376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87	
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44	
<b>итого:</b>				<b>23.03</b>	<b>15.09</b>	<b>71.33</b>	<b>441.5</b>	<b>0.13</b>	<b>0.11</b>	<b>0.25</b>	<b>0.96</b>	<b>106.68</b>	<b>39.34</b>	<b>105.44</b>	<b>1.42</b>	
<b>обед</b>																
Салат из белокочанной капусты		45*	60	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33	
Суп картофельный с горохом		102*	200	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67	
Макаронные изделия отварные		202*	150	5.32	4.89	35.52	211	0.05	0.09	0	0.76	10.3	8.16	45.28	0.82	
Птица отварная в соусе		288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40	
Кисель из концен.плодового или ягодного.		648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03	
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24	
<b>итого:</b>				<b>27.33</b>	<b>21.77</b>	<b>86.06</b>	<b>810.25</b>	<b>0.61</b>	<b>0.55</b>	<b>50.00</b>	<b>6.83</b>	<b>159.78</b>	<b>79.86</b>	<b>345.28</b>	<b>11.49</b>	
<b>всего:</b>				<b>50.36</b>	<b>36.86</b>	<b>157.39</b>	<b>1251.75</b>	<b>0.74</b>	<b>0.66</b>	<b>50.25</b>	<b>7.79</b>	<b>266.46</b>	<b>119.20</b>	<b>450.72</b>	<b>12.91</b>	

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Второй день</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша вязкая молоч. овсянная с маслом		173*	37,5/9/47,5	53.633	8.353	22.385	173.655	0	0.234	0.018	0	25.08	0	0	1.481
Чай с сахаром		376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
Сыр порциями		15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
<b>итого:</b>				<b>60.323</b>	<b>14.593</b>	<b>56.835</b>	<b>380.655</b>	<b>0.06</b>	<b>0.274</b>	<b>0.358</b>	<b>1.22</b>	<b>188.33</b>	<b>17.5</b>	<b>115.24</b>	<b>2.959</b>
<b>обед</b>															
Огурцы свежие порциями		71*	60	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Борщ с капустой картоф. со смет.		82*	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
Котлеты рубленые с соусом		268*	90	10.22	17.10	10.35	185.63	0.00	0.06	1.13	2.34	26.72	8.31	56.42	0.54
Каша гречневая рассыпчатая		302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Какао с молоком		382*	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 ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>27.11</b>	<b>32.58</b>	<b>94.46</b>	<b>840.67</b>	<b>0.22</b>	<b>21.29</b>	<b>11.49</b>	<b>4.05</b>	<b>225.73</b>	<b>215.22</b>	<b>475.46</b>	<b>9.37</b>
<b>всего:</b>				<b>87.43</b>	<b>47.17</b>	<b>151.30</b>	<b>1221.32</b>	<b>0.28</b>	<b>21.56</b>	<b>11.84</b>	<b>5.27</b>	<b>414.06</b>	<b>232.72</b>	<b>590.70</b>	<b>12.33</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Третий день</b>															
<b>завтрак</b>															
Яйцо варенное		209*	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша молоч.рисовая с маслом		182*	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
Кофейный напиток с молоком		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>15.11</b>	<b>15.41</b>	<b>80.32</b>	<b>519</b>	<b>0.09</b>	<b>1.1</b>	<b>1.08</b>	<b>0.64</b>	<b>165.82</b>	<b>78.03</b>	<b>152.5</b>	<b>1.86</b>
<b>обед</b>															
Салат из квашенной капусты		47*	80	0.96	3.04	5	52	0	0.01	15.18	1.26	25.28	8.62	18.55	0.35
Рассольник Ленинградский со смет.		96*	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
Рыба припущенная с соусом		228*	70/50	12.56	5.76	2.73	139	0.02	0.02	1.19	1.43	34.75	23.2	159.11	0.77
Пюре картофельное		128*	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 сухофруктов		349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>21.92</b>	<b>20.06</b>	<b>69.93</b>	<b>683.36</b>	<b>0.18</b>	<b>0.3</b>	<b>56.57</b>	<b>3.77</b>	<b>157.46</b>	<b>113.01</b>	<b>412.74</b>	<b>5.88</b>
<b>всего:</b>				<b>37.03</b>	<b>35.47</b>	<b>150.25</b>	<b>1202.36</b>	<b>0.27</b>	<b>1.4</b>	<b>57.65</b>	<b>4.41</b>	<b>323.28</b>	<b>191.04</b>	<b>565.24</b>	<b>7.74</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Четвертый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша гречневая молочная с маслом		183*	195/5	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 молоком		378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>11.45</b>	<b>17.9</b>	<b>68.08</b>	<b>479</b>	<b>0.2</b>	<b>0.32</b>	<b>1.93</b>	<b>1.03</b>	<b>256.11</b>	<b>82.16</b>	<b>220.44</b>	<b>3.22</b>
<b>обед</b>															
Помидоры свежие порциями		71*	60	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Щи из св.капусты с картоф. со смет		88*	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		291*	150	20.27	6.74	28.08	256	0.16	0.09	4.8	1.35	25.92	45.3	194.1	1.76
Чай с сахаром		376*	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0	5.25	4.4	8.24	0.87
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>25.23</b>	<b>12.26</b>	<b>53.03</b>	<b>530</b>	<b>0.27</b>	<b>12.77</b>	<b>19.69</b>	<b>2.465</b>	<b>91.56</b>	<b>91.89</b>	<b>306.15</b>	<b>6</b>
<b>всего:</b>				<b>36.68</b>	<b>30.16</b>	<b>121.11</b>	<b>1009</b>	<b>0.47</b>	<b>13.09</b>	<b>21.62</b>	<b>3.495</b>	<b>347.67</b>	<b>174.05</b>	<b>526.59</b>	<b>9.22</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Пятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями		15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша молоч. пшенная с маслом		173*	195/5	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		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>13.64</b>	<b>16.24</b>	<b>84.94</b>	<b>515.5</b>	<b>0.11</b>	<b>1.11</b>	<b>1.6</b>	<b>1.74</b>	<b>311.23</b>	<b>87.4</b>	<b>183.3</b>	<b>1.698</b>
<b>обед</b>															
Салат из отварной свеклы		52*	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.изд.		103*	200	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по домашнему		259*	150	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
Кисель из концен.плодового или ягодного.		648*	200	0	0	26	106	0.5	0.13	30	0	25.2	0	12.5	5.03
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>19.19</b>	<b>21.29</b>	<b>64.07</b>	<b>608.25</b>	<b>0.72</b>	<b>15.47</b>	<b>49.80</b>	<b>5.63</b>	<b>106.94</b>	<b>100.73</b>	<b>199.21</b>	<b>13.20</b>
<b>всего:</b>				<b>32.83</b>	<b>37.53</b>	<b>149.01</b>	<b>1123.75</b>	<b>0.83</b>	<b>16.58</b>	<b>51.40</b>	<b>7.37</b>	<b>418.17</b>	<b>188.13</b>	<b>382.51</b>	<b>14.90</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Шестой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша молочная манная с маслом		181*	195/5	2	1.48	12.13		0	3.81	0.57	0.18	79.89	7.46	45.57	0.37
Какао с молоком		382*	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			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>8.13</b>	<b>13.46</b>	<b>59.56</b>	<b>320</b>	<b>0.13</b>	<b>3.89</b>	<b>1.87</b>	<b>0.63</b>	<b>209.73</b>	<b>27.98</b>	<b>171.55</b>	<b>1.07</b>
<b>обед</b>															
Салат из квашенной капусты		47*	60	0.96	3.04	5	52	0	0.01	15.18	1.26	25.28	8.62	18.55	0.35
Суп картофельный с горохом		102*	200	4.71	3.73	15.96	118	0.05	0.19	9.2	0.21	30.72	27.9	70.66	1.67
Птица отварная в соусе		288*	100/50	13.55	9.50	2.33	196.25	0.00	0.09	1.26	3.70	53.29	22.54	146.65	1.40
Рис отварной		304*	150	3.81	6.11	38.61	228	0.07	0.04	0	0.44	5.13	27.03	82.28	0.55
Компот из сухофруктов		349*	200	0.48	0	25.68	98.36	0	0	0.82	0	19.48	15.32	31.94	0.54
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>25.37</b>	<b>19.94</b>	<b>83.18</b>	<b>766.61</b>	<b>0.12</b>	<b>0.36</b>	<b>11.28</b>	<b>5.13</b>	<b>123.02</b>	<b>104.19</b>	<b>383.73</b>	<b>6.40</b>
<b>всего:</b>				<b>33.50</b>	<b>33.40</b>	<b>142.74</b>	<b>1086.61</b>	<b>0.25</b>	<b>4.25</b>	<b>13.15</b>	<b>5.76</b>	<b>332.75</b>	<b>132.17</b>	<b>555.28</b>	<b>7.47</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Седьмой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом		2*	40	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
Суп молоч.с макаронными изделия		120*	200	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		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>8.97</b>	<b>11.57</b>	<b>88.54</b>	<b>495</b>	<b>0.1</b>	<b>0.12</b>	<b>11.88</b>	<b>1.04</b>	<b>120.87</b>	<b>43.27</b>	<b>169.28</b>	<b>2.07</b>
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты		45*	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 картоф. со смет.		82*	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
Фарш мясной слуком		457*	90	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Пюре картофельное		128*	150	3.22	5.56	22	155	0.09	0.16	25.94	0.13	40.45	32.67	95.63	1.17
Кофейный напиток с молоком		379*	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	1	0.1	0	61	45	7	1
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>21.11</b>	<b>26.73</b>	<b>76.31</b>	<b>749.38</b>	<b>0.22</b>	<b>1.30</b>	<b>45.53</b>	<b>5.73</b>	<b>214.16</b>	<b>138.00</b>	<b>303.22</b>	<b>6.47</b>
<b>всего:</b>				<b>30.08</b>	<b>38.30</b>	<b>164.85</b>	<b>1244.38</b>	<b>0.32</b>	<b>1.42</b>	<b>57.41</b>	<b>6.77</b>	<b>335.03</b>	<b>181.27</b>	<b>472.50</b>	<b>8.54</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Восьмой день</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями		15*	15	3.45	5.85	0	54	0.06	0	0.24	0.78	150	7.5	81	0.168
Каша пшениная маслом		182*	195/5	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		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>11.22</b>	<b>13.12</b>	<b>66.54</b>	<b>417</b>	<b>0.13</b>	<b>0.1</b>	<b>4.12</b>	<b>1.42</b>	<b>262.87</b>	<b>45.77</b>	<b>236.28</b>	<b>1.938</b>
<b>обед</b>															
Помидоры свежие порциями		71*	60	0.48	0.12	3.12	12	0.03	12.6	0.15	0.195	7.5	13.5	10.5	0.45
Суп крестьянский с крупой		98*	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 или биточки рыбные		234*	90	9.93	9.71	8.48	157.50	0.05	0.06	0.30	0.32	40.41	6.06	40.96	0.15
Каша пшеничная вязкая		173*	150	4.21	4.8	22.99	154	0.05	0.11	0	0.65	0.63	0.02	95.94	1.61
Компот из свежих плодов		342*	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			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>19.06</b>	<b>20.14</b>	<b>69.28</b>	<b>637.50</b>	<b>0.22</b>	<b>12.86</b>	<b>21.69</b>	<b>2.16</b>	<b>108.31</b>	<b>51.87</b>	<b>245.11</b>	<b>6.08</b>
<b>всего:</b>				<b>30.28</b>	<b>33.26</b>	<b>135.82</b>	<b>1054.50</b>	<b>0.35</b>	<b>12.96</b>	<b>25.81</b>	<b>3.58</b>	<b>371.18</b>	<b>97.64</b>	<b>481.39</b>	<b>8.01</b>

4.083812531

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Девятый день</b>															
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями		14*	10	0.05	8.25	0.08	75	0.1	0	0	0	1.2	0.04	1.9	0.02
Каша рисовая молочная с маслом		174*	195/5	4.8	8.2	30.04	220	0.03	0.2	0.7	0	94.78	23.27	64.65	1.3
Чай с молоком		378*	200	1.6	1.65	17.36	86	0.02	0.02	0.75	0	65.25	11.4	52.24	0.9
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
<b>итого:</b>				<b>9.49</b>	<b>18.44</b>	<b>66.92</b>	<b>477</b>	<b>0.15</b>	<b>0.26</b>	<b>1.45</b>	<b>0.44</b>	<b>169.23</b>	<b>40.31</b>	<b>144.79</b>	<b>2.66</b>
<b>обед</b>															
Салат из свежих огурцов		20*	100	0.8	0.2	5.21	20.04	0.05	21.04	0.25	0.2	12.53	22.55	17.54	0.75
Суп картофельный с макарон.изд.		103*	200	2.26	4.3	16.68	117	0.06	0.08	13.2	0.23	18.63	19.61	52.91	0.85
Жаркое по домашнему		436*	150	13.35	7.35	16.2	156.25	0.15	15.21	1.5	0.6	29.84	58.5	59.67	4.37
Компот из смеси сухофруктов		349*	200	0.44	0	28.88	116	0	0	0.4	0	44.8	6	15.4	1.26
Хлеб ржаной			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>19.67</b>	<b>12.45</b>	<b>67.57</b>	<b>535.29</b>	<b>0.26</b>	<b>36.37</b>	<b>15.35</b>	<b>1.81</b>	<b>120.20</b>	<b>118.06</b>	<b>197.72</b>	<b>9.47</b>
<b>всего:</b>				<b>29.16</b>	<b>30.89</b>	<b>134.49</b>	<b>1012.29</b>	<b>0.41</b>	<b>36.63</b>	<b>16.80</b>	<b>2.25</b>	<b>289.43</b>	<b>158.37</b>	<b>342.51</b>	<b>12.13</b>

Наименование блюда	ТК	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Десятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Каша пшеничная вязк. молоч.с маслом		173*	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 лимоном		377*	200	0.26	0.06	15.22	59	0	0	2.9	0	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный			40	3.04	0.34	19.44	96	0	0.04	0	0.44	8	5.6	26	0.44
Бутерброд с повидлом		2*	40	1.2	4.3	22	132	0.03	0.02	8	0.4	8	5	14	0.3
<b>итого:</b>				<b>8.71</b>	<b>9.50</b>	<b>79.65</b>	<b>441.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.17</b>	<b>10.90</b>	<b>1.49</b>	<b>24.68</b>	<b>15.86</b>	<b>145.72</b>	<b>3.26</b>
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты		45*	60	0.93	3.05	5.65	53	0.01	0.01	9.54	1.38	25.87	9.86	17.99	0.33
Суп картофельный		197*	200	1.51	3.32	9.24	106	0.04	0.04	8	0.32	19.24	16.62	40.84	0.53
Фарш мясной слуком		457*	90	10.17	9.25	12.05	174.38	0.01	0.06	1.14	3.27	35.49	19.61	86.68	0.78
Каша гречневая рассыпчатая		302*	150	8.76	6.62	43.08	271	0.05	0.08	0	0.55	14.49	138.62	207.5	4.65
Компот из свежих яблок		342*	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			60	2.82	0.6	0.6	126	0	0.04	0	0.78	14.4	11.4	52.2	2.24
<b>итого:</b>				<b>24.35</b>	<b>23.00</b>	<b>98.49</b>	<b>839.38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.24</b>	<b>25.28</b>	<b>6.38</b>	<b>116.37</b>	<b>199.71</b>	<b>409.61</b>	<b>9.48</b>
<b>всего:</b>				<b>33.06</b>	<b>32.50</b>	<b>178.14</b>	<b>1280.38</b>	<b>0.20</b>	<b>0.41</b>	<b>36.18</b>	<b>7.87</b>	<b>141.05</b>	<b>215.57</b>	<b>555.33</b>	<b>12.74</b>

При составлении меню использовалось:

\*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 2017г.

\*\*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания для предприятий ОП изд.2002 года

\*\*\*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под редакцией Могильного М.П. 2007 год