

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 12 до 18 лет на осенне-зимний период

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Первый день (понедельник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,66	12,85	54,58	378	0,131	0,31	1,62	0,198	172,4	69,22	259,44	1,81
379	Кофейный напиток с молоком	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
	Мандарины св. порциями	100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		<b>итого</b>	<b>16,68</b>	<b>16,97</b>	<b>107,58</b>	<b>650,00</b>	<b>0,151</b>	<b>1,39</b>	<b>24,52</b>	<b>0,758</b>	<b>262,4</b>	<b>126,42</b>	<b>302,64</b>	<b>3,31</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	0,00	0,028	4,694	0,00	22,322	13,186	39,6	0,75
102	Суп картофельный гороховый	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
295	Котлеты рубленые с соусом	100/50	17,35	22,2	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
202	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>34,241</b>	<b>40,00</b>	<b>100,44</b>	<b>964,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,526</b>	<b>17,914</b>	<b>4,643</b>	<b>118,14</b>	<b>93,92</b>	<b>408,62</b>	<b>8,02</b>
		<b>всего</b>	<b>50,921</b>	<b>56,97</b>	<b>208,02</b>	<b>1614,68</b>	<b>0,391</b>	<b>1,916</b>	<b>42,434</b>	<b>5,411</b>	<b>380,54</b>	<b>220,34</b>	<b>711,26</b>	<b>11,33</b>

	<b>Второй день (вторник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,37	11,35	52,70	344	0,115	0,1	1,63	0,325	0,16	45,35	198	0,68
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
424	Булочка домашняя	100	13,3	3,6	11,9	296	0,02	0,14	0,76	0,0	58,44	29,58	112,36	1,58
		<b>итого</b>	<b>23,87</b>	<b>15,45</b>	<b>111,92</b>	<b>851,0</b>	<b>0,145</b>	<b>1,18</b>	<b>2,39</b>	<b>0,845</b>	<b>80,78</b>	<b>84,93</b>	<b>341,50</b>	<b>3,35</b>
	<b>ОБЕД</b>													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,257	0,133	22,275	95,30	8897,5	0,063	4,025	0,00	31,709	33,363	56,01	0,901
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	5,58	9,3	88,117	0,112	0,04	11,20	0,214	48,03	24,68	54,93	1,192
279	Тефтели рубленые с соусом	110	10,46	17,24	11,08	240,77	0,012	0,06	2,27	5,19	19,98	8,26	43,42	0,403
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
348	Компот из плодов сушеных	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>28,487</b>	<b>32,373</b>	<b>192,82</b>	<b>1027,5</b>	<b>89,165</b>	<b>0,309</b>	<b>17,895</b>	<b>6,914</b>	<b>178,24</b>	<b>268,53</b>	<b>498,64</b>	<b>12,196</b>
		<b>всего</b>	<b>52,36</b>	<b>47,82</b>	<b>304,74</b>	<b>1878,5</b>	<b>89,31</b>	<b>1,489</b>	<b>20,285</b>	<b>7,759</b>	<b>259,02</b>	<b>353,26</b>	<b>840,14</b>	<b>15,55</b>
	<b>Третий день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
366	Запеканка творожная со сгущенкой	180	37,78	16,92	32,47	438,0	50,52	0,095	0,9	1,63	307,9	46,35	407,40	1,43
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		<b>итого</b>	<b>41,53</b>	<b>25,97</b>	<b>77,01</b>	<b>713,00</b>	<b>50,65</b>	<b>0,165</b>	<b>20,30</b>	<b>2,27</b>	<b>341,15</b>	<b>66,23</b>	<b>456,08</b>	<b>5,00</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,706	5,0	8,45	85,7	0,016	19,8	0,00	196,66	52,23	33,95	16,016	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
227	Рыба припущенная с соусом	100	16,07	6,95	8,32	129,55	0,06	0,44	40,91	0,38	13,63	185,45	39,05	0,76
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,96	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>28,42</b>	<b>29,82</b>	<b>74,94</b>	<b>857,25</b>	<b>0,346</b>	<b>45,37</b>	<b>127,41</b>	<b>198,56</b>	<b>178,26</b>	<b>393,67</b>	<b>237,56</b>	<b>6,81</b>
		<b>всего</b>	<b>69,95</b>	<b>55,79</b>	<b>151,95</b>	<b>1570,25</b>	<b>50,996</b>	<b>45,535</b>	<b>147,71</b>	<b>200,83</b>	<b>519,41</b>	<b>459,90</b>	<b>693,64</b>	<b>11,81</b>

	<b>Четвертый день(четверг)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	25,53	12,66	29,12	363	0,11	0,22	1,635	1,06	233,0	17,87	208	2,88
342	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		<b>итого</b>	<b>34,23</b>	<b>15,38</b>	<b>107,60</b>	<b>817,0</b>	<b>0,90</b>	<b>0,29</b>	<b>2,48</b>	<b>2,75</b>	<b>88,51</b>	<b>54,51</b>	<b>312,34</b>	<b>4,94</b>
	<b>ОБЕД</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,091	6,083	11,205	103,90	0,00	0,02	6,44	0,00	29,268	16,832	31,808	1,48
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,6	11,14	7,92	94,82	0,06	0,06	18,65	0,173	50,42	21,94	51,64	0,85
492	Плов из птицы	250	27,03	8,98	37,44	341,3	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
348	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>35,111</b>	<b>26,803</b>	<b>91,575</b>	<b>802,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>32,24</b>	<b>3,203</b>	<b>149,05</b>	<b>136,07</b>	<b>415,15</b>	<b>7,73</b>
		<b>всего</b>	<b>69,341</b>	<b>42,183</b>	<b>199,18</b>	<b>1619,02</b>	<b>1,18</b>	<b>0,61</b>	<b>34,72</b>	<b>5,953</b>	<b>237,56</b>	<b>190,58</b>	<b>727,49</b>	<b>12,67</b>
	<b>Пятый день (пятница)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	11,17	12,66	51,58	368	0,131	0,42	1,95	0,96	300,33	107,65	231,9	3,08
378	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Мандарины св. порциями	100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		<b>итого</b>	<b>16,29</b>	<b>14,83</b>	<b>93,24</b>	<b>574,0</b>	<b>0,151</b>	<b>0,52</b>	<b>25,45</b>	<b>1,52</b>	<b>394,58</b>	<b>131,25</b>	<b>321,34</b>	<b>4,48</b>
	<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет овощной	100	1,36	10,1	7,533	126,6	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,76
96	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,36	6,11	17,7	137,65	0,081	0,101	17,12	0,214	28,36	27,69	69,74	1,02
259	Жаркое по-домашнему	250	17,57	42,14	23,68	547,00	0,00	0,528	9,657	0,00	40,98	61,20	4,414	257,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>24,27</b>	<b>59,11</b>	<b>77,393</b>	<b>1051,85</b>	<b>0,991</b>	<b>1,619</b>	<b>39,727</b>	<b>5,604</b>	<b>125,97</b>	<b>123,22</b>	<b>172,57</b>	<b>262,43</b>
		<b>всего</b>	<b>40,56</b>	<b>73,94</b>	<b>170,63</b>	<b>1625,85</b>	<b>1,142</b>	<b>2,139</b>	<b>65,177</b>	<b>7,124</b>	<b>520,55</b>	<b>254,47</b>	<b>493,91</b>	<b>266,91</b>
	<b>Шестой день (понедельник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,38	11,35	52,70	344	0,115	0,10	1,63	0,33	160,0	45,35	198	0,68

693	Какао с молоком	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	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
		<b>итого</b>	<b>21,92</b>	<b>22,42</b>	<b>131,95</b>	<b>818,0</b>	<b>0,195</b>	<b>0,34</b>	<b>3,06</b>	<b>0,93</b>	<b>341,82</b>	<b>79,76</b>	<b>427,82</b>	<b>2,16</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,16	3,17	81,66	1,0	0,83	13,17	0,33	39	16,66	38,33	0,9
102	Суп картофельный гороховый	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
268	Биточки рубленые с соусом	100	11,35	11,8	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
202	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,08	0,12	0,00	1,013	13,73	10,88	60,37	1,093
342	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>29,09</b>	<b>30,73</b>	<b>115,39</b>	<b>965,24</b>	<b>1,84</b>	<b>1,32</b>	<b>26,72</b>	<b>6,08</b>	<b>167,61</b>	<b>104,05</b>	<b>331,1</b>	<b>7,61</b>
		<b>всего</b>	<b>51,01</b>	<b>53,15</b>	<b>247,34</b>	<b>1783,24</b>	<b>2,035</b>	<b>1,66</b>	<b>29,78</b>	<b>7,01</b>	<b>508,43</b>	<b>183,81</b>	<b>758,92</b>	<b>9,77</b>
	<b>Седьмой день( вторник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша молочная манная с маслом	250	9,38	11,53	50,95	345,0	0,131	0,165	2,02	0,70	288,0	34,25	114,26	0,85
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		<b>итого</b>	<b>12,98</b>	<b>12,43</b>	<b>108,07</b>	<b>601,00</b>	<b>0,171</b>	<b>1,135</b>	<b>18,52</b>	<b>1,42</b>	<b>326,18</b>	<b>53,25</b>	<b>156,40</b>	<b>4,44</b>
	<b>ОБЕД</b>													
25	Салат «Степной»	100	1,7	5,8	9,1	116,00	67,193	0,083	11,5	0,00	15,911	18,719	47,322	0,747
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	5,58	9,3	88,117	0,112	0,04	11,20	0,214	48,03	24,68	54,93	1,192
295	Котлета руб. из птицы с соусом	100/50	17,35	22,225	5,625	248,75	0,1	0,088	0,68	2,54	23,16	19,6	160,92	1,28
304	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304,2	0,093	0,053	0,00	0,58	6,84	36,04	109,70	0,73
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>29,25</b>	<b>42,345</b>	<b>104,98</b>	<b>999,07</b>	<b>67,498</b>	<b>0,304</b>	<b>23,78</b>	<b>4,114</b>	<b>153,14</b>	<b>116,44</b>	<b>440,47</b>	<b>7,449</b>
		<b>всего</b>	<b>42,23</b>	<b>54,775</b>	<b>213,05</b>	<b>1600,07</b>	<b>67,67</b>	<b>1,439</b>	<b>42,30</b>	<b>5,534</b>	<b>479,32</b>	<b>169,69</b>	<b>596,87</b>	<b>11,89</b>
	<b>Восьмой день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,66	12,85	54,58	378	0,131	0,31	1,62	0,198	172,4	69,22	259,44	1,81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44

79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Мандарины св. порциями	100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		<b>итого</b>	<b>14,52</b>	<b>13,39</b>	<b>103,37</b>	<b>593,00</b>	<b>0,131</b>	<b>0,39</b>	<b>25,46</b>	<b>0,808</b>	<b>207,53</b>	<b>85,40</b>	<b>302,85</b>	<b>2,89</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,706	5,0	8,45	85,7	0,016	19,8	0,00	196,66	52,23	33,95	16,016	0,66
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,6	11,1	7,92	94,82	0,06	0,06	18,65	0,173	50,42	21,94	51,64	0,85
388	Котлеты рыбные с соусом	110(60/50)	11,3	10,2	13,38	193,75	0,03	0,07	1,26	3,63	39,43	21,78	96,31	0,86
128	Картофельное пюре	200	4,63	11,9	33,57	242,00	0,2	24,92	70,00	0,35	58,32	129,96	38,36	1,44
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>24,216</b>	<b>38,96</b>	<b>91,80</b>	<b>856,87</b>	<b>0,316</b>	<b>45,79</b>	<b>89,91</b>	<b>201,67</b>	<b>228,98</b>	<b>223,43</b>	<b>259,67</b>	<b>7,00</b>
		<b>всего</b>	<b>38,736</b>	<b>52,35</b>	<b>195,17</b>	<b>1449,87</b>	<b>0,447</b>	<b>46,18</b>	<b>115,37</b>	<b>202,48</b>	<b>436,51</b>	<b>308,83</b>	<b>562,52</b>	<b>9,89</b>
	<b>Девятый день (четверг)</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,0	0,1	0,325	1,48	0,74	227,08	81,40	175,3	2,33
685	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,68	38,88	192,00	0,00	0,08	0,00	0,88	16,00	11,20	52,00	0,88
		<b>итого</b>	<b>20,05</b>	<b>26,49</b>	<b>81,53</b>	<b>632,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,405</b>	<b>1,58</b>	<b>1,62</b>	<b>249,53</b>	<b>97,04</b>	<b>237,44</b>	<b>4,02</b>
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,33	0,017	0,017	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
106	Суп картофельный рыбный	250	5,71	3,5	19,12	133,75	0,05	0,12	22,98	0,36	26,76	34,88	106,46	1,26
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	110(60/50)	12,14	11,8	10,36	192,5	0,05	0,07	0,37	0,38	49,39	7,41	50,06	0,18
638	Каша пшеничная вязкая	200	5,61	6,4	30,65	205,33	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>28,19</b>	<b>27,38</b>	<b>103,31</b>	<b>873,91</b>	<b>0,187</b>	<b>0,45</b>	<b>39,25</b>	<b>3,92</b>	<b>150,91</b>	<b>78,55</b>	<b>392,42</b>	<b>7,04</b>
		<b>всего</b>	<b>48,24</b>	<b>53,87</b>	<b>184,84</b>	<b>1505,91</b>	<b>0,387</b>	<b>0,855</b>	<b>40,83</b>	<b>5,54</b>	<b>400,44</b>	<b>175,59</b>	<b>629,86</b>	<b>11,06</b>
	<b>Десятый день(пятница)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,38	11,35	52,70	344	0,115	0,10	1,63	0,33	160,0	45,35	198	0,68
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,68	38,88	192,00	0,00	0,08	0,00	0,88	16,00	11,20	52,00	0,88
15	Сыр порциями	15	3,45	5,85	0	54,00	0,06	0	0,24	0,075	150,00	7,50	81,00	0,16
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,07	0	0,35	0	55,00	185	54	3

		<i>итого</i>	<i>22,45</i>	<i>22,48</i>	<i>120,76</i>	<i>769,00</i>	<i>0,245</i>	<i>0,18</i>	<i>2,62</i>	<i>1,285</i>	<i>425,80</i>	<i>255,05</i>	<i>400,40</i>	<i>5,98</i>
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,101	6,111	4,567	77,7	454,55	0,048	18,053	0,00	17,737	17,455	31,84	0,832
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
268	Биточки рубленые с соусом	110(60/50)	11,35	11,8	13,32	206,25	0,00	0,06	1,25	2,6	29,68	9,24	62,68	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33	0,066	0,106	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<i>итого</i>	<i>30,051</i>	<i>32,761</i>	<i>111,98</i>	<i>976,28</i>	<i>454,68</i>	<i>0,374</i>	<i>38,703</i>	<i>4,40</i>	<i>112,47</i>	<i>252,68</i>	<i>499,32</i>	<i>11,832</i>
		<i>всего</i>	<i>52,501</i>	<i>55,241</i>	<i>232,74</i>	<i>1745,28</i>	<i>454,93</i>	<i>0,554</i>	<i>41,323</i>	<i>5,685</i>	<i>538,27</i>	<i>507,73</i>	<i>899,72</i>	<i>17,812</i>

*При составлении меню использовались:*

*Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.*

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год*

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год*

*Сборник технических нормативов изд.2008 год*