

**СОГЛАСОВАНО:**

Территориальный отдел  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Чувашской Республике в Батыревском районе  
Письмо от 32.11.2020 г. №21-11-00/23-1161-2020  
« О рассмотрении примерного двенадцатидневного меню»



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор Антонова С.В.  
Приказ №13-ОД – от 28.02.2023 г.

**Десятидневное меню рационов питания для обучающихся МБОУ «Старочелны-Сюрбеевская СОШ»**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименованиеблюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Первыйдень (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Маслосливочноепорциями		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
Кашавязкаяпшеничнаясмаслом	311*	180/5	18,14	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чайсмолоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлебпшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>23,13</b>	<b>19,38</b>	<b>57,91</b>	<b>519</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,93</b>	<b>1,21</b>	<b>242,53</b>	<b>29,96</b>	<b>231,19</b>	<b>3,45</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашеннойкапусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Супкартофельныйсгорохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица (филе) тушеная со сметаной	493*	130 (100/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронныеизделияотварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
Хлебржаной		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>28,87</b>	<b>30,96</b>	<b>99,53</b>	<b>1111</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>27,20</b>	<b>4,48</b>	<b>107,56</b>	<b>78,73</b>	<b>333,09</b>	<b>6,62</b>

Наименование блюда	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 (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,08	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша вязкая пшенинная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	21,03	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	17,36	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,04	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>17,70</b>	<b>58,06</b>	<b>474,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,52</b>	<b>0,66</b>	<b>328,26</b>	<b>67,77</b>	<b>263,34</b>	<b>2,79</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,74
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	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
Тефтели рубленные с соусом	462*	135 (105/30)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,6	126,00	0,00	0,04	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>25,49</b>	<b>38,35</b>	<b>109,00</b>	<b>993</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>31,28</b>	<b>10,68</b>	<b>141,53</b>	<b>199,36</b>	<b>412,12</b>	<b>9,26</b>

Наименование блюда	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 (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	2*	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,011	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
Каша овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,04	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>итого:</b>			<b>14,10</b>	<b>18,43</b>	<b>77,39</b>	<b>515</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>2,25</b>	<b>0,86</b>	<b>197,79</b>	<b>75,82</b>	<b>174,81</b>	<b>3,03</b>

<b>обед</b>														
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63,00	0,03	0,01	5,46	2,70	13,04	7,64	23,89	0,34
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Рыба припущенная с соусом	371*	170 (140/30)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22,000	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,01	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	52,20	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>25,31</b>	<b>36,29</b>	<b>70,28</b>	<b>748</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>43,93</b>	<b>5,7</b>	<b>173,89</b>	<b>112,57</b>	<b>423,16</b>	<b>6,53</b>

Наименование блюда	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 (четверг)</b>														
<b>завтрак</b>														
Ветчина порциями		15	3,39	3,13	0,00	42,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,30	5,25	14,20	0,37
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,13	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>26,47</b>	<b>14,26</b>	<b>57,83</b>	<b>486</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>1,93</b>	<b>1,21</b>	<b>244,63</b>	<b>35,17</b>	<b>269,48</b>	<b>3,82</b>
<b>обед</b>														
Икра свекольная	78*	60	1,14	4,84	7,01	76,00	0,14	0,02	8,55	2,22	21,33	14,71	30,10	0,96
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Шницель рубленный соусом	451*	130 (100/30)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Компот из смеси сухофруктов	639*	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	0,30	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24

<b>итого:</b>			<b>31,99</b>	<b>27,86</b>	<b>102,49</b>	<b>865</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>27,05</b>	<b>6,53</b>	<b>147,94</b>	<b>76,58</b>	<b>275,20</b>	<b>6,79</b>
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

Наименование блюда	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 (пятница)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная пшеница с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,00	50,27	168,10	1,32
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,87
<b>итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>17,70</b>	<b>58,06</b>	<b>474</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,52</b>	<b>0,66</b>	<b>308,26</b>	<b>67,70</b>	<b>283,34</b>	<b>2,79</b>
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из свежей капусты со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,17	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Птица (филе) тушенная со сметаной	493*	130 (100/30)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
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>23,13</b>	<b>36,13</b>	<b>89,93</b>	<b>851</b>	<b>0,74</b>	<b>0,23</b>	<b>26,58</b>	<b>6,56</b>	<b>105,02</b>	<b>86,75</b>	<b>338,52</b>	<b>5,21</b>

Наименование блюда	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 (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями		15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молочная ячневая с маслом	311*	180/5	18,33	20,22	20,22	235,00	0,08	0,05	1,18	0,23	144,86	32,92	220,45	0,83

Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	1,65	86,00	0,02	0,10	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	0,34	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>26,42</b>	<b>26,56</b>	<b>58,28</b>	<b>471,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,17</b>	<b>0,75</b>	<b>368,11</b>	<b>57,42</b>	<b>380,69</b>	<b>2,33</b>
<b>обед</b>														
Салат из квашенной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	13,04	8,62	18,55	0,35
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	15,30	34,87	88,32	2,08
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	498*	130 (100/30)	7,28	16,14	4,08	192,00	0,00	0,01	1,12	0,88	29,00	14,80	191,80	1,36
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,80	0,76	14,49	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,00	1,10	16,40	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>23,28</b>	<b>29,32</b>	<b>99,14</b>	<b>851</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>28,60</b>	<b>5,04</b>	<b>102,63</b>	<b>98,85</b>	<b>365,35</b>	<b>7,55</b>

Наименование блюда	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 (вторник)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
Каша молочная овсяная с маслом	311*	180/5	10,98	14,01	22,05	246,00	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,30	1,86	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>14,27</b>	<b>22,65</b>	<b>56,58</b>	<b>474,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>196,11</b>	<b>45,16</b>	<b>176,44</b>	<b>3,19</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	13,04	8,62	18,55	0,35	
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250	1,80	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	15,30	34,87	88,32	2,08	
Котлета рубленая из филе птицы с соусом	498*	130 (100/30)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Рис отварной	511*	150	3,81	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,80	0,76	14,49	8,16	45,28	0,82	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,00	1,10	16,40	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>22,43</b>	<b>22,48</b>	<b>104,81</b>	<b>850</b>	<b>0,81</b>	<b>0,48</b>	<b>27,80</b>	<b>7,77</b>	<b>142,92</b>	<b>105,96</b>	<b>377,97</b>	<b>6,51</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Восьмой день (среда)</b>															
<b>завтрак</b>															
Ветчина порциями		20	4,52	4,18	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	7,00	53,60	0,52	
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Чай с лимоном	686*	200	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	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>26,26</b>	<b>13,82</b>	<b>55,69</b>	<b>473,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>4,08</b>	<b>1,21</b>	<b>188,53</b>	<b>30,76</b>	<b>239,42</b>	<b>3,96</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	64,00	0,43	0,02	10,41	1,16	21,73	19,64	18,55	0,49	
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	66,14	88,32	1,05	
Котлета рыбная с соусом	388*	130 (100/30)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	144,10	0,86	
Картофельное пюре	520*	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	95,63	45,28	1,17	
Кисель	648*	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	29,20	0,10	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	52,20	52,20	2,24	
<b>итого:</b>			<b>20,36</b>	<b>27,64</b>	<b>92,43</b>	<b>808,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,39</b>	<b>55,17</b>	<b>5,91</b>	<b>139,2</b>	<b>227,80</b>	<b>377,65</b>	<b>5,91</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Девятый день (четверг)</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями		10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	

Каша молочная пшеничная с маслом	311*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00	0,09	0,23	1,18	0,14	145,01	50,27	168,10	1,32
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>24,57</b>	<b>18,85</b>	<b>60,41</b>	<b>485,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,09</b>	<b>0,63</b>	<b>318,26</b>	<b>72,27</b>	<b>301,34</b>	<b>2,77</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофельный рыбный	133*	250	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	135 (105/30)	12,21	11,67	9,84	190,00	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из свежих яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	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>29,87</b>	<b>31,48</b>	<b>106,05</b>	<b>933,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>36,16</b>	<b>6,17</b>	<b>127,88</b>	<b>207,21</b>	<b>436,36</b>	<b>10,04</b>

Наименование блюда	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>															
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	
Каша молочная рисовая с маслом	311*	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51	
Чай с фруктовым соком	79*	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>			<b>25,51</b>	<b>24,03</b>	<b>70,06</b>	<b>510,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>2,22</b>	<b>0,73</b>	<b>131,39</b>	<b>42,52</b>	<b>178,36</b>	<b>1,55</b>	
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,22	24,65	0,46	
Щи из капусты со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Котлеты с соусом	451*	130 (100/30)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82	

Компот из смеси сухофруктов	639*	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>22,16</b>	<b>28,67</b>	<b>80,41</b>	<b>823,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,28</b>	<b>27,77</b>	<b>6,99</b>	<b>165,08</b>	<b>67,35</b>	<b>252,00</b>	<b>6,22</b>