

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа
им. И.А. Пришкольника с. Валдгейм»

_____ Бялик А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя Управления
Федеральной службы в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по ЕАО

_____ Ишуткина О.А.

**Примерное двенадцатидневное меню рационов питания
в МКОУ «СОШ имени И.А. Пришкольника с. Валдгейм»
Биробиджанского муниципального района
Для учащихся от 7 до 11 лет.**

День: первый

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
490	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/30	16,17	9,28	46,0	252,6	0,29	0,5 2	0,03		97,3 5	258, 2	74,9	0,62
	Хлеб ржаной с сыром	50/15	2,7	10,7	17,5	196	0,056	2,3 2	-	-	123, 3	129, 2	17	0,48
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200, 5	201, 6	25,1	1,1
	Итого:		21,67	22,58	84,0	584,6	0,37	0,5 2	0,03	-	421, 15	589, 0	77,1	1,74
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	80	0,36	-	2,52	15	0,03	10	-	-	23	42	14	0,9
208	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10/3 0	5,96	18,02	10,96	222,14	0,114	5,0	-	-	136, 45	375, 22	49,0 9	0,86
642/3	Плов с курицей	150/50	13,22	6,43	47,9	285,6	0,086	3,0	-	-	60	246	34,0	2,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
948	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		24,34	25,65	118,58	806,74	0,314	18, 0	-	-	231,8	663, 56	99,3	4,88
	ВСЕГО		46,01	48,23	202,58	1391,34	0,684	18, 52	0,03	-	652, 95	1252 ,56	176, 4	6,62

День: второй

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Икра кабачковая	50	0,7	1,4	5,3	21,6	0,02	7,0			31			0,7
753	Макаронные изделия отварные	150/10	5,76	3,68	28,48	202,4	0,06	-	2,4	-	21,3	102	18,7	1,4
669	Котлета мясная	80	7,48	11,34	17,3	186,2	0,082	0,5	0,03 5	-	103, 6	46,2	30,7	0,32
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,6	15	94	0,03	0,52	-	-	119, 86	130, 7	32	0,1
	Итого:		19,44	19,74	83,58	588,2	0,19	8,02	2,43		275, 91	279	81,8	3,04
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
176	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/20/3 0	12,4	17,3	26,57	301,6	0,385	5,25	-	-	185, 5	286	54,0	1,6
631	Жаркое по домашнему	100/50	8,27	9,7	29,9	240,8	0,058	9	-	-	81,7 5	284, 9	19,2 5	1,36
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого:		26,15	28,2	117,67	821,2	0,845	28,2 5	-	-	317, 2	618, 44	100, 06	4,08
	ВСЕГО		45,59	47,94	201,25	1409,4	1,035	36,2 7	2,43	-	593, 11	897, 44	181, 86	7,12

День: третий

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
81/3	Салат из свежей капусты	80	0,96	0,24	3,96	54	0,02	15,0	-	0,01 2	25,5 6	18,3	9,72	0,54
517	Рыба тушеная в соусе	100/20	8,39	8,8	11,1	112	-	1,8	-	-	35	10	15	1,2
759/3	Картофельное пюре с маслом	170/5	3,9	6,0	20,1	199,5	0,01	0,2	-	-	21,5	23,6	5,6	0,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1025	Какао с молоком	200	3,3	3,2	25,6	130	0,16	2	-	-	29,0	348, 2	29,8	1,4
	Итого:		19,25	18,96	78,26	579,5	0,27	19,0	-	-	111, 2	400, 4	60,5	3,76
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	80	0,36	-	2,52	15	0,03	10	-	-	23	42	14	0,9
221	Суп картофельный с бобовыми	200/10	7,29	7,05	4,53	120,94	0,054	5,5	-	0,01	177	281, 7	55,6 9	0,5
669	Тефтели	80/50	9,36	14,08	11,53	169,71	0,082	0,5	-	-	47,0 5	54,9	8,5	0,68
744	Каша гречневая с маслом	150/10	5,8	5,5	43,1	233,2	0,067	-	-	-	141, 2	220, 9	29,0	1,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
948	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		27,61	27,83	118,88	822,85	0,317	16,0	-	-	400, 6	599, 9	109, 4	5,1
	ВСЕГО		46,86	46,79	197,14	1402,35	0,587	35,0		0,02 2	511, 8	1000 ,3	169, 9	8,86

День: четвертый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
411	Каша пшенная молочная	200/10	15,53	7,97	45,35	333,8	0,01	0,2	-	-	169,3	40	23,51	1,1
	Хлеб пшенично-ржаной с сыром	50/15	3,7	10,7	23,5	196	0,056	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
1009	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	-	15	58,2	0,22	13	-	-	115,6	250,7	32	1,0
	Итого:		19,33	18,67	83,8	588,0	0,286	15,32	-	-	408,2	419,9	72,51	2,58
ОБЕД														
81	Салат из свежей капусты	80	0,96	0,24	3,96	54	0,02	15,0	-	0,012	25,56	18,3	9,72	0,54
224/184	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	4,74	8,6	11,48	117,64	0,16	3,5	-	-	65,6	308,09	5,29	2,0
658	Котлета мясная	80	10,15	13,84	14,3	222	0,082	0,5	0,035	-	103,65	46,2	30,69	0,32
753	Макаронные изделия отварные	150/10	5,76	3,68	28,48	202,4	0,06	-	2,4	-	21,3	102	18,7	1,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		26,61	27,6	117,62	865,84	0,714	27,0	2,535	-	252,26	46,98	82,81	4,84
	ВСЕГО		45,94	46,27	201,42	1453,84	1,0	42,32	2,435	0,012	660,46	466,88	155,32	7,42

День: пятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
490	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/30	16,17	9,28	46,0	252,6	0,29	0,52	0,03		97,35	258,2	74,9	0,62
	Хлеб ржаной с сыром	50/15	2,7	10,7	17,5	196	0,056	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Итого:		21,67	22,58	84,0	584,6	0,37	0,52	0,03	-	421,15	589,0	77,1	1,74
ОБЕД														
90/3	Икра свекольная	60	2,5	10	12,5	82,5	0,035	3,0	--	-	1,16	1,95	0,62	0,27
197	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	200/10/30	7,39	6,3	11,85	117,21	0,007	6,5	-	-	146,8	254,16	23,19	0,96
541	Биточки рыбные	80	8,18	3,69	11,39	83,26	0,103	0,5	-	-	24,8	267	34,36	1,85
759	Пюре картофельное с маслом	170/5	3,9	6,0	20,1	199,5	0,01	0,2	-	-	21,5	23,6	5,6	0,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
932	Компот из изюма	200	0,3	-	30,7	120	0,05	5,3	-	-	17,2	55,8	8,5	0,26
	Итого		26,77	27,19	115,74	742,47	0,289	15,5	-	-	211,61	602,85	72,68	3,96
	ВСЕГО		48,44	49,77	199,74	1327,07	0,659	16,02	0,03	-	632,76	1191,85	149,78	5,7

День: шестой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Огурец соленый	60	1,4	-	0,7	10	-	-	-	-	13	15	-	-
519/13	Жаркое по домашнему с говядиной	150/50	12,35	16,29	44,93	356,6	0,14	10,8 6	-	-	226	164,9	27, 4	1,55
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,4 1	0,52
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25, 1	1,1
	Итого		19,25	19,61	83,63	586,6	0,34	12,6 6	-	-	439,6 5	381,8	52, 9	3,17
ОБЕД														
Т32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
221	Суп овощной с зеленым горошком	200/10/30	6,39	6,3	8,85	114,21	0,007	6,5	-	-	146, 8	254,1 6	23,1 9	0,96
671	Котлета из мяса птицы	80	9,25	14,75	3,45	192,7	0,082	0,5	0,03 5	-	47,0 5	54,9	8,5	0,67
744	Каша гречневая с маслом	150/10	5,8	5,5	43,1	233,2	0,067	-	-	-	141, 2	220,9	29,0	1,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		26,92	27,75	116,6	818,91	0,558	21,0	0,03 5	-	385, 0	577,5	87,5	4,66
	ВСЕГО		46,17	47,36	200,23	1405,51	0,898	33,6 6	0,03 5	-	824, 65	959,3	140, 4	7,83

День: седьмой

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
ЗАВТРАК														
467	Омлет натуральный	150	11,08	11,38	30,35	326,9	0,1	13	0,37	-	225, 1	30,5	15,7	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	8,4	8,3	35,2	202,84	0,07	2,98	-	-	0,58	13,3	1,6	0,21
1009	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	-	15	58,2	0,22	13	-	-	115, 6	250, 7	32	1,0
	Итого:		19,58	19,68	80,55	587,94	0,39	28,9 8	0,37	-	341, 28	294, 5	49,3	2,51
ОБЕД														
Т32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
228/1 105	Суп картофельный с клецками	200/10	5,52	6,1	18,1	143	0,05	0,21	-	-	10,5	15,2	1,1	0,07
690/8 48	Голубцы с рисом и мясом птицы	110/50	16,85	21,55	40,95	387,11	0,128	0,8	-	-	315, 28	543, 1	75,2	2,01
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
948	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		27,65	28,85	118,05	823,11	0,28	7,01	-	-	351, 93	583, 84	86,9 1	3,74
	ВСЕГО		47,23	48,53	198,6	1411,05	0,67	35,9 9	0,37	-	693, 21	1065 ,64	136, 21	6,25

День: восьмой

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
259	Суп молочный с крупой	200/20	6,19	8,33	21,9	228,8	0,11	1,25	-	-	122,7	70,1	27,4	1,29
	Творожный сырок	50	10,28	10,7	29,35	210,8	0,1	0,34	0,05	-	87,4	200,1	33,3 1	1,25 3
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1009	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	56	0,14	20,0	-	-	90,45	96,35	9,35	0,48
	Итого		19,27	19,75	83,75	579,6	0,43	21,5 9	0,05	-	300,7	366,89	70,4 7	3,54 3
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
235/1 106	Суп-лапша домашняя	200/10	10,42	18,2	22,4	252,0	0,042	0,37	-	-	278,7	232,0	17,1	0,32
541	Котлета рыбная	80	6,18	3,66	11,89	90,26	0,103	0,5	-	-	24,8	267	34,3 6	1,85
747	Рис отварной с маслом	150/5	3,9	4,8	24,1	216,8	0,13	-	-	-	37	15,6	3,7	0,35
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
932	Компот из кураги	200	0,99	-	28,17	114,12	0,02	7,32	-	-	29,15	26,28	18,9	0,63,
	Итого		26,47	27,68	117,5 6	822,18	0,397	14,1 9	-	-	383,6	566,4	82,8 7	4,21
	ВСЕГО		45,74	47,43	201,4	1401,78	0,827	35,7 8	0,05	-	684,3	933,29	153, 34	7,75

День девятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T32	Помидор свежий	80	0,36	-	2,52	15	0,03	10	-	-	23	42	14	0,9
405	Гречка отварная	150	4,9	5,6	33,8	217	0,07	-	0,03	-	131,2	217	29	1,9
633	Печень тушеная в соусе	80/50	8,4	10,81	9,3	135,8	0,04		0,01	0,5	90,0	160	7,0	1,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Итого:		19,16	19,73	83,62	587,8	0,34	11,8	0,04	0,5	444,85	620,9	75,5	6,02
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
231	Суп рыбный	200/10	6,62	12,56	3,7	201,4	0,06	12,26	-	0,002	307,39	360,86	24,15	0,12
632	Гуляш из говядины	80/50	9,59	10,99	24,69	132,86	0,07	1,85	-	-	7,86	39,5	14,74	2
753	Макаронные изделия отварные	150/10	5,76	3,68	28,48	202,4	0,06	-	2,4	-	21,3	102,0	18,7	1,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		27,45	28,43	118,07	815,46	0,592	28,11	2,4	-	386,5	549,9	84,4	4,64
	ВСЕГО		46,61	48,16	201,69	1403,26	0,932	39,91	2,44	0,502	831,35	1170,8	159,9	10,66

День: десятый

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,54
642/3	Плов с курицей	150/50	13,22	6,43	47,9	285,6	0,08 6	3,0	-	-	60	246	34	2,0
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,6	15	94	0,03	0,52	-	-	119,86	130,7	32	0,1
	Хлеб ржаной с сыром	50/15	2,7	10,7	17,5	196	0,05 6	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
	Итого:		19,2	19,73	82,2	584,6	0,19 2	12,8 4	-	-	316,96	531,1	91,4	3,12
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	80	0,36	-	2,52	15	0,03	10	-	-	23	42	14	0,9
216	Суп крестьянский с крупой	200/10	4,24	5,46	16,78	113,06	0,11	6,2	-	-	304,1	344,4	35,7	1,2
669	Тефтели (мясо говядина)	80	13,05	15,1	21,0	212,16	0,04 9	0,41	0,0 32	-	47,7	219,8	28	1,6
759	Пюре картофельное с маслом	170/5	3,9	6,0	20,1	199,5	0,01	0,2	-	-	21,5	23,6	5,6	0,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,08 4	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
948	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		26,35	27,76	117,6	823,72	0,28 3	16,8 06	0,0 32	-	408,65	629,8	85,5 1	4,92
	ВСЕГО		45,55	47,49	199,8	1408,32	0,47 5	29,6 46	0,0 32	-	725,61	1160,9	176, 91	8,04

День: одиннадцатый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/30	16,46	19,33	40,12	402,3	0,16	0,38	0,11	-	224,75	241,26	31,19	0,02
1009	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	56	0,14	20,0	-	-	90,45	96,35	9,35	0,48
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
	Фрукты свежие	180	0,4		11,3	46	0,01	11	-	-	16	11	9	1,2
	Итого:		19,66	20,05	83,92	588,3	0,39	31,38	0,11	-	331,35	348,95	49,95	2,18
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	80	0,36	-	2,52	15	0,03	10	-	-	23	42	14	0,9
176	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/20/30	12,4	17,3	26,57	301,6	0,385	5,25	-	-	185,5	286	54,0	1,6
541	Котлета рыбная	80	6,18	3,66	11,89	90,26	0,103	0,5	-	-	24,8	267	34,36	1,85
747	Рис отварной с маслом	150/5	3,9	4,8	24,1	216,8	0,13	-	-	-	37	15,6	3,7	0,35
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
932	Компот из изюма	200	0,3	-	30,7	120	0,05	5,3	-	-	17,2	55,8	8,5	0,26
	Итого		27,64	26,96	124,9	883,66	0,782	21,05	-	-	287,65	666,74	114,97	5,48
	ВСЕГО		47,3	47,01	208,82	1471,96	1,172	52,43	0,11	-	619,0	1015,69	164,92	7,66

День: двенадцатый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T32	Помидор свежий	80	0,36	-	2,52	15	0,03	10	-	-	23	42	14	0,9
759/3	Картофельное пюре	170	3,3	4,7	20,1	163	0,01	0,2	-	-	21,5	23,6	5,6	0,1
712	Голень куриная	80	9,6	11,74	12,88	152,5	0,05	0,2	0,08	-	25	147	9	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	2,7	0,72	17,5	84	0,08	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Фрукты свежие	180	0,4		11,3	46	0,01	11	-	-	16	11	9	1,2
	Итого:		19,16	19,76	84,8	596,5	0,3	23,2	0,08	-	286,15	425,54	63,11	4,02
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	80	0,48	-	1,8	9	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
235/106	Суп-лапша домашняя	200/10	10,42	18,2	22,4	252,0	0,042	0,37	-	-	278,7	232,0	17,1	0,32
631	Жаркое по домашнему	100/50	8,27	9,7	29,9	240,8	0,058	9	-	-	81,75	284,9	19,25	1,36
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
932	Компот из кураги	200	0,99	-	28,17	114,12	0,02	7,32	-	-	29,15	26,28	18,9	0,63
	Итого		24,66	29,1	114,47	755,92	0,222	22,69	-	-	403,55	568,72	64,06	3,37
	ВСЕГО		43,82	48,86	199,27	1352,42	0,32	57,69	0,08	-	789,7	994,26	127,17	7,39

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
им. И.А. Пришкольника с. Валдгейм»

_____ Бялик А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя Управления
Федеральной службы в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
ЕАО

_____ Ишуткина О.А.

**Примерное двенадцатидневное меню рационов питания
в МКОУ «СОШ имени И.А. Пришкольника с. Валдгейм»
Биробиджанского муниципального района
Для учащихся от 11 лет и старше.**

День первый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
490	Вареники ленивые со сметанным соусом	200/30	17,0	10,28	57,7	346,2	0,34	0,59	0,04		107,66	263	84,7	2,96
	Хлеб ржаной с сыром	50/15	2,7	10,7	17,5	196	0,05 6	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Итого:		22,5	23,58	95,7	678,2	0,51 6	4,71	0,04	-	431,46	593,8	126,8	4,54
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19,0	0,05	16,6	-	-	38,3	70,0	23,3	1,5
208	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10/ 30	6,86	22,3	14,96	312,4	0,116	10,2	-	-	142,47	375,58	51,1	1,88
642/3 0	Плов с курицей	180/50	18,9	8,43	59,9	346,2	0,086	3,0	-	-	60,0	246	34,0	2,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
948	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		32,85	32,38	144,06	1014,1	0,372	29,8	-	-	253,18	692,05	110,76	7,69
	ВСЕГО		55,35	55,96	239,76	1692,3	0,982	34,51	0,04	-	684,64	1285,8 5	237,56	11,23

День: второй

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Икра кабачковая	50	0,7	1,4	5,3	21,6	0,02	7,0			31			0,7
753/3	Макаронные изделия отварные	180/10	6,09	4,5	30,4	214,6	0,1	-	2,6	-	27	107, 7	23,1	1,8
669	Котлета мясная	100	10,04	13,1	17,8	209	0,083	0,6	0,04	-	113, 8	46,4	30,7 5	0,35
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	3,5	1,2	29,2	140	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,6	15	94	0,03	0,52	-	-	119, 86	130, 7	32	0,1
	Итого:		23,13	22,8	97,7	679,2	0,317	8,12	2,64		291, 81	285, 14	86,2 6	3,47
ОБЕД														
Т32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
176	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20/30	14,9	19,4	28,5	270,6	0,4	5,27	-	-	197, 8	293, 0	61,0	2,8
631	Жаркое по домашнему	200/50		13,01	40,9	332,5	0,08	12,0	-	-	136, 0	297, 9	25,6	1,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/50	6,5	1,7	38	201,6	0,2	-	-	-	0,4	0,8	0,98	1,3
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого:		33,39	34,11	140,6	948,5	1,098	31,2 7	-	-	384, 0	638, 9	113, 98	6,5
	ВСЕГО		56,52	56,91	238,3	1627,7	1,415	39,4	2,64	-	675, 81	924, 04	200, 24	9,97

День: третий

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
81/3	Салат из свежей капусты	100	0,99	0,27	3,98	66	0,018	16	-	0,012	9,88	18,5	9,79	0,57
517	Рыба тушеная в соусе	100	8,39	8,8	11,1	122	-	1,8	-	-	35	10	15	1,2
759/3	Картофельное пюре с маслом	200/5	4,6	10,3	23,31	209,5	0,02	0,196	-	-	36,5	42,35	11,75	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	3,5	1,2	29,2	140,0	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1025	Какао с молоком	200	3,3	3,2	25,6	130,0	0,16	2	-	-	29,0	348,2	29,8	1,4
	Итого:		22,78	23,77	93,19	677,5	0,282	19,99	-	-	110,5	419,4	66,8	4,29
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19,0	0,05	16,6	-	-	38,3	70,0	23,3	1,5
221	Суп картофельный с бобовыми	250/10	8,99	12,55	6,03	164,94	0,067	5,6	-	0,01	182	315,79	59,5	1,2
669	Тефтели	100/50	9,36	14,08	11,53	169,71	0,082	0,5	-	-	47,05	54,9	8,5	0,68
744	Каша гречневая с маслом	180/10	5,9	5,6	44,2	259,8	0,068	-	-	-	141,3	221,2	29,4	2,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	40,5	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
934	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		32,34	33,88	134,46	949,95	0,387	22,7	-	-	421,06	662,36	123,06	6,79
	ВСЕГО		55,12	57,65	227,65	1627,45	0,669	42,69	-	0,022	531,56	1081,76	189,81	11,19

День: четвертый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
411	Каша пшеничная молочная	200/20	18,65	12,82	57,4	346,0	0,015	0,2	-	-	189,5	40,1	23,52	1,4
	Хлеб пшенично-ржаной с сыром	50/15	3,7	10,7	23,5	196	0,056	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
1009	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	-	15	58,2	0,22	13	-	-	115,6	250,7	32	1,0
	Итого:		22,45	23,52	95,9	600,2	0,286	15,52		-	428,4	420,0	72,52	2,88
ОБЕД														
81/3	Салат из свежей капусты	100	0,99	0,27	3,98	56	0,018	16	-	0,012	9,88	18,5	9,79	0,57
223/1106	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,54	11,6	28,48	239,64	0,23	4,9	-	-	76,7	355,1	20,6	3,2
732	Котлета мясная	100	12,74	15,7	17,3	244,8	0,083	0,6	0,04	-	113,89	125,7	23,1	0,35
753	Макаронные изделия отварные	180/10	6,09	4,5	30,4	214,6	0,1	-	2,6	-	27	142,85	31,85	1,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	40,5	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		33,05	32,72	136,36	984,34	0,861	29,5	2,54	-	284,38	585,32	111,55	6,64
	ВСЕГО		55,6	55,32	231,76	1575,54	1,241	45,02	2,64	0,012	712,78	1005,32	184,07	9,52

День: пятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
490	Вареники ленивые со сметанным соусом	200/30	17,0	10,28	57,7	346,2	0,34	0,59	0,04		107,66	263	84,7	2,96
	Хлеб ржаной с сыром	50/15	2,7	10,7	17,5	196	0,05 6	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Итого:		22,5	23,58	95,7	678,2	0,51 6	4,71	0,04	-	431,46	593,8	126, 8	4,54
ОБЕД														
90/3	Икра свекольная	100	2,9	12	14,7	112,2	0,15	3,9	-	-	1,19	1,98	0,67	0,29
197	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/10/30	8,24	7,2	12,96	168,4	0,08 7	9,9	-	-	171,75	264,7	28,7	1,59
541	Биточки рыбные	100	8,5	4,6	17,1	137,3	0,13	0,6	-	-	31	303,7 5	42,9 5	2,89
759	Пюре картофельное с маслом	200/5	5,6	8,7	21,31	219,5	0,02 6	0,19	-	-	36,5	42,35	11,7 5	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
932	Компот из изюма	200	0,3	-	30,7	120	0,05	5,3	-	-	17,2	55,8	8,5	0,26
	Итого		31,73	34,15	133,77	949,9	0,55 7	19,9	-	-	257,85	669,0 5	93,1 3	6,34
	ВСЕГО		54,23	57,73	229,47	1628,1	1,07 3	24,6 1	0,04	-	689,3	1262, 85	219, 93	10,8 8

День: шестой

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Огурец соленый	100	2,33	-	1,14	16,6	-	-	-	-	21,6	26,6	-	-
519/13	Жаркое по домашнему	150/50	12,35	16,29	44,93	356,6	0,14	10,86	-	-	226	164,9	27, 4	1,55
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	3,5	1,2	29,2	140,0	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,4 1	0,52
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25, 1	1,1
	Итого		20,98	20,09	95,77	649,2	0,344	12,66	-	-	448,2 5	393,4 4	52, 91	3,17
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
221	Суп овощной с зеленым горошком	250/10/30	6,9	7,8	12,96	143,4	0,087	9,9	-	-	171,7 5	264,7	28, 7	1,59
671	Котлета из мяса птицы	100	11,56	18,4	5,3	210,9	0,1	0,6	0,04	-	58,8	68,6	10, 6	0,85
744	Каша гречневая с маслом	180/5	5,9	5,6	44,8	259,8	0,079	-	-	-	143,2	221,9	29, 5	2,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37,0	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,5 6	0,71
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		31,85	33,45	133,16	951,4	0,704	24,5	0,04	-	423,7 6	602,8 7	95, 76	6,05
	ВСЕГО		52,83	53,54	228,93	1600,6	1,048	37,16	0,04	-	872,0 1	996,3 1	148 ,67	9,22

День: седьмой

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
467	Омлет натуральный	200	12,5	14,2	32,99	356,5	0,13	15,2	0,49	-	237, 7	40,4	20,8	1,8
1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60/10/20	9,7	8,72	45,21	264,8	0,21	0,35	-	-	36,2	23,3	33,0	0,4 1
1009	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	-	15	58,2	0,22	13	-	-	115, 6	250, 7	32	1,0
	Итого:		22,05	22,92	93,2	679,5	0,56	28,5 5	0,49	-	415, 4	314, 4	85,8	2,6 9
ОБЕД														
Т32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,5 4
228/1 105	Суп картофельный с клецками	250/10	7,52	9,1	22,1	211	0,06	0,22	-	-	10,6	15,3	1,2	0,5 8
690/8 48	Голубцы с рисом и мясом птицы	110/50	16,85	21,55	40,95	387,11	0,128	0,8	-	-	315, 28	543, 1	75,2	2,0 1
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37,0	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,7 1
948	Кисель	200	0,3	-	28	144	-	-	-	-	12,2	-	1,8	0,6
	Итого		31,66	32,3	134,55	949,61	0,326	7,02	-	-	352, 09	584, 07	87,16	4,4 4
	ВСЕГО		53,71	55,22	227,75	1629,11	0,886	35,5 7	0,49	-	767, 49	898, 47	172,9 6	7,1 3

День: восьмой

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
259	Суп молочный с крупой	250/20	8,02	10,7	24,49	268,8	0,115	1,29	-	-	128	74,6	32,2 1	1,51
	Творожный сырок	50	10,28	10,7	29,35	210,8	0,1	0,34	0,05	-	87,4	200,1	33,3 1	1,25 3
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	4,5	1,2	29,2	140,0	0,084	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1009	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	56	0,14	20	-	-	90,45	96,35	9,35	0,48
	Итого		22,9	22,6	98,04	675,6	0,439	21,6 3	0,05	-	296,0	371,39	71,2 8	3,76 3
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
235/11 06	Суп-лапша домашняя	250/10	12,62	20,11	25,37	290	0,045	0,38	-	-	285,0	268,0	18,3	0,4
541	Котлета рыбная	100	8,5	4,6	15,1	112,82	0,13	0,6	-	-	31,0	303,75	42,9 5	1,89
747	Рис отварной с маслом	180/5	4,8	5,9	29,8	258,66	0,17	-	-	-	44,5	18,7	4,6	0,44
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
932	Компот из кураги	200	0,99	-	28,17	114,12	0,02	7,32	-	-	29,15	26,28	18,9	0,63
	Итого		33,9	32,26	138,4 4	983,1	0,503	14,3 3	-	-	403,6 6	642,4	93,7 1	4,61
	ВСЕГО		56,8	54,86	236,4 8	1658,7	0,942	35,9 3	0,05	-	699,6 6	1013,7 9	178, 52	8,37 3

День девятый

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T32	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19,0	0,05	16,6	-	-	38,3	70	23,3	1,5
405	Гречка отварная	180	5,7	6,2	34,2	231,7	0,06 8	-	-	-	141,3	221,2	29,4	2,1
633	Печень тушенная в соусе	100/50	9,9	22,3	15,9	152,4	0,04		0,01	0,5	90,0	160	7,0	2,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	3,5	1,2	29,2	140,0	0,08 4	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Итого:		22,5	32,3	104,0	679,1	0,36 2	18,4	0,01	0,5	292,95	753,14	85,2 1	8,12
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,01 8	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
231	Суп рыбный	250/10	7,9	12,68	5,7	211,4	0,07	12,3 6	-	-	318,1	372,96	28,3 5	0,14
632	Гуляш из говядины	100/50	11,19	12,99	29,8 9	192,89	0,16	1,87	-	-	7,88	39,6	14,8 4	2,2
753	Макаронные изделия отварные	180/10	7,09	4,5	26,0 5	197,8	0,1	-	2,6	-	27,0	125,7	23,1	1,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	40,5	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		33,67	31,82	135,34	939,39	0,76 8	28,2 3	2,6	-	402,9	585,9	93,2 5	5,45
	ВСЕГО		56,17	64,12	239,34	1618,49	1,13 3	46,6 3	2,61	0,5	695,85	1339,0 4	178,46	13,5 7

День: десятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,018	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
642/3	Плов с курицей	200/50	16,2	9,3	59,9	346,2	0,276	6,16	-	-	60	246	34	2,0
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,6	15	94	0,03	0,52	-	-	119,86	130,7	32	0,1
	Хлеб ржаной с сыром	50/15	2,7	10,7	17,5	196	0,056	2,32	-	-	123,3	129,2	17	0,48
	Итого:		22,5	22,6	95,4	651,2	0,38	15,0	-	-	316,96	531,1	91,4	3,12
ОБЕД														
T32	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19,0	0,05	16,6	-	-	38,3	70,0	23,3	1,5
216	Суп крестьянский с крупой	250/10	5,22	6,6	17,27	123,0	0,13	7,5	-	-	317,5	379,5	43,1	1,45
669	Тефтели (мясо говядина)	100	14,8	15,9	24,53	275,8	0,06	-	-	-	59,6	224,8	35	2,5
759	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,6	10,3	27,05	209,5	0,026	0,19	-	-	36,5	42,35	11,75	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37,0	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
933	Компот из с/ф	200	0,5	-	30,2	129,8	0,3	8	-	-	36	22	18	0,06
	Итого		31,91	34,45	140,25	949,6	0,38	24,296	-	-	464,31	717,12	115,51	7,36
	ВСЕГО		54,41	57,05	233,65	1600,8	0,76	39,3	-	-	781,27	1248,22	206,91	10,48

День: одиннадцатый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	19,0	22,3	40,2	426,8	0,21 6	0,54	0,2 2	-	231,2	249,06	41,9 9	2,43
1009	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	56	0,14	20	-	-	90,45	96,35	9,35	0,48
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	3,5	1,2	29,2	140,0	0,08 4	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
	Фрукты свежие	180	0,4	-	11,3	46	0,01	11	-	-	16	11	9	1,2
	Итого:		23,0	23,5	95,7	668,8	0,45	31,5 4	0,2 2	-	337,8	356,75	60,7 5	4,63
ОБЕД														
Г32	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19,0	0,05	16,6	-	-	38,3	70	23,3	1,5
176	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20/30	14,9	19,4	28,5	270,6	0,4	5,27	-	-	197,8	293,0	61,0	2,8
541	Котлета рыбная	100	8,5	5,6	15,1	112,82	0,13	0,6	-	-	31,0	303,75	42,95	1,89
747	Рис отварной с маслом	180/5	4,8	5,9	29,8	258,66	0,17	-	-	-	44,5	18,7	4,6	0,44
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37,0	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
932	Компот из изюма	200	0,3	-	30,7	120	0,05	5,3	-	-	17,2	55,8	8,5	0,26
	Итого		35,29	32,55	145,3	973,58	0,92	27,7	-	-	329,01	741,72	140	7,6
	ВСЕГО		58,29	56,05	241,0	1642,38	0,83	59,2 4	0,2 2	-	787,69	1098,4	200,75	12,2 3

День: двенадцатый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T32	Помидор свежий	100	0,6	-	4,2	19	0,05	16,6	-	-	38,3	70	23,3	1,5
759/3	Картофельное пюре	200	5,0	6,7	20,4	179,5	0,02	0,21	-	-	36,5	42,35	11,7 5	0,6
712	Голень куриная	100	10,21	12,7	11,21	156,4	0,06 2	0,25	0,1	-	31,25	183,7	11,2 5	0,25
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	3,5	1,2	29,2	140	0,08 4	-	-	-	0,15	0,34	0,41	0,52
1011	Чай с молоком	200	2,8	2,6	20,5	136,0	0,12	1,8	-	-	200,5	201,6	25,1	1,1
	Фрукты свежие	180	0,4	-	11,3	46	0,01	13,0	-	-	16	11	9	1,2
	Итого:		22,51	23,2	96,81	676,9	0,34 6	31,8	0,1	-	322,7	609,05	80,8 1	5,17
ОБЕД														
T32	Огурец свежий	100	0,8	-	3,0	15	0,01 8	6	-	-	13,8	25,2	8,4	0,54
235/1 106	Суп-лапша домашняя	250/10	12,62	20,11	25,37	290	0,04 5	0,38	-	-	285	268	18,3	0,4
631	Жаркое по домашнему	150/50	10,69	13,01	40,9	332,5	0,14	10,8	-	-	226,06	164,9	27,3 8	1,55
	Хлеб пшеничный, ржаной	70/40	6,19	1,65	37	192,5	0,12	-	-	-	0,21	0,47	0,56	0,71
932	Компот из кураги	200	0,99	-	28,17	114,12	0,02	7,32	-	-	29,15	26,28	18,9	0,63
	Итого		31,29	34,77	134,44	944,12	0,34 3	24,5	-	-	554,22	484,85	73,5 4	3,83
	ВСЕГО		53,8	57,97	231,25	1621,02	0,68 9	56,3	0,0 1	-	876,92	1093,9	154, 35	9,0