

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю



Директор МАОУ «Кондратовская СОШ»

Каменских Е.Е.

Утверждаю:



10 дневное меню для детей
в возрасте 11-18 лет
осенне- зимний период

День 1

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,60	145,41	153,90	31,92	0,45	
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18	
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
112/2013	ПЮДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого ЗАВТРАК:			19,75	17,48	101,37	641,80	0,24	0,52	15,36	115,60	517,76	467,35	99,17	5,13	
ОБЕД															
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2,53	10,15	10,38	142,94	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91	
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,65	4,81	21,70	152,62	0,25	0,09	14,00	20,00	36,25	114,85	40,98	2,08	
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,31	19,77	14,82	310,48	0,08	0,17		28,00	14,08	186,45	24,16	2,72	
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83	
512/2013	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого ОБЕД:			39,01	41,90	154,73	1151,95	0,61	0,41	71,75	74,80	170,47	503,51	126,44	9,03	
Всего за день:			58,76	59,38	256,10	1793,75	0,85	0,93	87,11	190,40	688,23	970,86	225,61	14,16	

День 2

№ п.ч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,47	16,21	28,18	388,51	0,11	0,52	0,92	71,48	264,85	364,86	49,38	0,84				
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10				
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	15	0,08	12,38	0,12	112,16		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02				
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,00	60,45	45,00	7,00	0,10				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50				
Итого ЗАВТРАК:			40,97	34,45	95,77	856,99	0,21	0,70	2,07	133,98	495,20	556,61	79,68	1,56				
ОБЕД																		
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60				
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,00	42,15	55,82	25,05	1,12				
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	17,03	14,92	17,12	270,91	0,16	0,18	2,12	44,20	69,19	175,16	26,90	0,81				
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,70	46,75	96,50	32,46	1,21				
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12				
Итого ОБЕД:			29,85	29,43	110,23	828,28	0,51	0,44	56,62	90,90	206,22	426,54	118,01	6,34				
Всего за день:			70,82	63,88	206,00	1685,27	0,72	1,14	58,69	224,88	701,42	983,15	197,69	7,90				

День 3

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,15	12,40	33,36	281,64	0,26	0,26	4,90	60,00	132,40	242,00	114,00	3,47
517/2013	МОУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	14,50	25,70	248,30	0,06	0,02			9,50	32,50	6,50	0,60
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
Итого ЗАВТРАК:			20,28	31,68	91,43	731,96	0,43	0,60	18,80	90,00	405,40	472,70	160,30	6,94
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
150/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,95	6,00	19,89	161,38	0,19	0,13	24,19	26,45	22,55	121,05	37,53	1,30
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	18,16	25,13	8,11	331,27	0,10	0,17	2,03	75,86	28,96	177,13	24,06	1,35
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	150	2,47	6,36	15,79	130,25	0,12	0,08	30,30		31,80	71,34	32,16	1,09
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
Итого ОБЕД:			35,64	48,59	108,05	1012,08	0,57	0,48	120,92	102,31	136,69	498,68	152,49	6,48
Всего за день:			55,92	80,27	199,48	1744,04	1,00	1,08	139,72	192,31	542,09	971,38	312,79	13,42

День 4

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
305/2013	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ.	160	16,12	37,98	2,98	418,26	0,10	0,46	0,61	284,60	110,82	235,97	21,62	2,54			
541/2013	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,80	3,54	26,35	172,43	0,07	0,11	0,05	17,92	43,14	88,84	12,76	0,63			
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09			
111/2013	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3,75	14,50	25,70	248,30	0,06	0,02			9,50	32,50	6,50	0,60			
Итого ЗАВТРАК *			28,73	56,03	70,21	900,03	0,23	0,59	3,46	302,52	166,71	358,85	41,72	3,86			
ОБЕД																	
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,26	10,16	7,34	126,76	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78			
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2,64	5,69	11,36	107,24	0,07	0,07	26,40	33,50	40,19	54,38	21,85	0,82			
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,92	14,43	7,40	219,21	0,07	0,14		12,00	11,12	158,65	20,60	2,32			
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,00	5,94	83,03	27,00	0,55			
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12			
Итого ОБЕД :			31,16	37,40	137,98	1014,24	0,37	0,38	37,28	72,50	157,18	461,55	142,76	7,37			
Всего за день :			59,89	93,43	208,19	1914,27	0,60	0,97	40,74	375,02	323,89	820,40	184,48	11,23			

День 5

№ п.п.	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
266/2013	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ТЕРКУПЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,87	6,07	37,01	238,16	0,23	0,26	1,92	29,50	197,21	259,03	70,32	1,55			
590/2013	КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,11	0,04	0,02		4,50	13,05	40,50	9,00	0,95			
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64			
Итого ЗАВТРАК:			17,87	13,88	108,15	628,99	0,38	0,46	15,22	54,00	356,66	434,53	111,62	6,20			
ОБЕД																	
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,39	10,08	8,07	128,59	0,02	0,04	9,05		34,20	39,40	19,95	1,27			
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,87	7,01	22,78	169,66	0,17	0,13	45,98	15,00	56,70	108,08	48,90	1,60			
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	20,96	28,32	5,51	360,78	0,13	0,20	7,60	87,18	29,92	197,75	30,27	1,81			
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	3,40	6,98	27,49	186,46	0,18	0,11	29,70	27,00	16,47	88,16	34,16	1,35			
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,24	0,06	18,15	74,10	0,01	0,01	4,50		11,55	9,00	7,80	0,20			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого ОБЕД:			36,00	53,27	117,79	1094,69	0,60	0,52	96,83	129,18	165,74	506,69	155,58	7,71			
Всего за день:			53,87	67,15	225,94	1723,68	0,98	0,98	112,05	183,18	522,40	941,22	267,20	13,91			

День 6

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	6,50	8,78	35,46	246,86	0,13	0,21	1,66	49,50	159,86	176,90	38,70	0,72
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
517/2013	ЙОГУРТ	100	4,10	1,80	5,90	56,20	0,03	0,15	0,60	10,00	124,00	95,00	15,00	0,10
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75	39,45	1,31
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого ЗАВТРАК:			24,38	20,20	97,57	669,58	0,29	0,66	4,09	131,50	637,01	572,15	110,15	2,86
ОБЕД														
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	0,09	9,63	45,93	0,03	0,04	38,30		43,17	31,54	17,24	0,59
147/2013	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50		15,20	63,55	24,05	0,99
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	220	21,92	28,25	40,79	505,05	0,14	0,19	3,71	85,80	27,44	251,74	50,60	2,00
511/2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,30	0,12	17,16	70,92	0,01	0,01	60,00		11,25	9,90	9,30	0,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12
Итого ОБЕД:			33,34	32,32	126,40	929,83	0,40	0,34	118,51	85,80	115,34	427,39	117,19	5,69
Всего за день:			57,72	52,52	223,97	1599,41	0,69	1,00	122,60	217,30	752,35	999,54	227,34	8,55

Abstract

五

День 8

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
26/12/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,20	171,70	244,89	47,50	2,36
10/02/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
56/12/2013	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,38	2,52	34,62	178,66	0,07	0,03		9,60	9,59	38,50	6,85	0,54
50/12/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
10/02/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК:			24,37	19,48	115,56	735,05	0,36	0,50	3,07	125,80	489,59	517,39	83,95	3,65
ОБЕД														
2/2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,15	10,14	10,62	138,31	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88
16/12/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,50	72,55	82,65	28,03	0,75
38/12/2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,31	19,77	14,82	310,48	0,08	0,17		28,00	14,08	186,45	24,16	2,72
29/12/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	11,30	46,38	8,16	0,83
50/12/2013	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
10/02/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
10/02/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,87	0,34	8,95	46,32	0,03	0,01			5,52	25,44	6,00	0,74
Итого ОБЕД:			34,11	42,12	138,55	1069,71	0,37	0,38	40,65	82,30	176,33	422,76	99,88	8,30
Всего за день:			58,48	61,60	254,11	1804,76	0,73	0,88	43,72	208,10	665,92	940,15	183,83	11,95

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
30/12/2013	ЗАВТРАК ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	170	15,18	24,39	3,93	295,94	0,10	0,57	0,85	326,58	139,13	263,59	21,71	2,71		
10/5/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	15	0,08	12,38	0,12	112,16		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02		
5/9/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,70	17,36	42,63	6,61	0,55		
4/9/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04										
10/8/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02		2,80	3,25	1,54	0,84	0,09		
Итого ЗАВТРАК:			23,36	44,71	84,79	834,95	0,22	0,65	3,73	407,28	172,14	343,26	36,16	3,92		
5/3/2013	ОБЕД САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,28	10,08	6,85	123,90	0,02	0,03	8,40							
15/4/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	2,06	6,22	10,26	105,24	0,34	0,05	20,02	7,50	29,60	54,60	22,60	0,75		
3/2/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100/50	10,65	12,34	11,67	200,35	0,08	0,18	28,25	32,00	96,85	158,38	30,34	1,71		
4/2/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	0,16	0,13	25,49	31,70	46,75	96,50	32,46	1,21		
5/07/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00							
10/8/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02								
10/9/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01								
Итого ОБЕД:			24,64	36,51	110,72	870,63	0,72	0,43	86,16	71,20	232,38	430,90	126,33	7,71		
Всего за день:			48,00	81,22	195,51	1705,58	0,94	1,08	89,89	478,48	404,52	774,16	162,49	11,63		

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	13,68	27,04	0,16	298,72	0,08	0,09			20,80	113,60	16,00	1,52	
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,39	7,06	40,81	252,39	0,11	0,03			32,40	13,57	55,67	9,79	1,00
100/2013	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11		34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45				0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого ЗАВТРАК:			27,71	38,42	80,54	778,79	0,26	0,19	0,11		66,90	179,82	290,27	40,29	3,26
ОБЕД															
73/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	80	1,38	5,21	9,44	90,18	0,12	0,06	6,12		16,92	87,70	35,24	1,14	
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,07	6,67	12,83	119,60	0,06	0,07	20,01	15,00	42,15	55,82	25,05	1,12	
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	17,01	6,91	14,70	189,00	0,14	0,22	1,23	53,80	117,45	276,97	56,74	1,10	
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03		27,00	5,94	83,03	27,00	0,55	
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,81	0,50	13,43	69,48	0,04	0,01			8,28	38,16	9,00	1,12	
Итого ОБЕД:			31,56	26,08	139,64	919,51	0,47	0,47	227,36	95,80	213,19	577,58	163,43	6,23	
Всего за день:			59,27	64,50	220,18	1698,30	0,73	0,66	227,47	162,70	393,01	867,85	203,72	9,49	