

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Добро-Колодезская СОШ»  
Солнцевского района Курской области

Приказ от 31.08.2023г. № 1-151



**Примерное десятидневное меню  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Добро-Колодезская средняя общеобразовательная школа»  
Солнцевского района Курской области  
(осенне-зимний период)**

**на 2023-2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Добро-Колодезская СОШ» Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН 2/32.4.3590-20.

Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включает в себя распределение перечня блюд кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед), составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

При разработке примерного меню учтено: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

Количество обучающихся в МКОУ «Добро-Колодезская СОШ» составляет 28 человек, 28 из них получают горячее питание.

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают 28 человек, в том числе с 7 до 11 лет – 9 человек и с 11 лет и старше – 19 человек.

Стоимость питания для учащихся, получающих начальное общее образование, составляет 55,62 рубля (на 1 человека), для учащихся 5 – 11 классов - 105 рублей на человека. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

**Примечания:** 1. Овощи: картофель, морковь, свекла, капуста, лук, фасоль, которые используются для приготовления блюд в 100% процентах от потребности выращены на подсобном участке МКОУ «Добро-Колодезская СОШ» Солнцевского района Курской области.

2. Проводится С- витаминизация 3-х блюд (из расчета 20 мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал). Контроль осуществляет заведующий хозяйством - Пшеничных М.В.

3. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период с 1 марта используются только после термической обработки.

### Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

## Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	всего		13,7	8,9	84,3	464,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
<b>обед</b>														
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	100	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,1	34,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
	<b>ИТОГО</b>		48,8	43,1	241,1	1496,2	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша рисовая молочная	250	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
1184	какао с молоком	250/15	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6	1	37	171	0,1	0,1	0,4	0,3	50,1	0,2	0,1	0,1
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
<b>обед</b>														
222	икра свекольная	150	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
274	борщ с капустой и карт.	250	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,9</b>	<b>43,7</b>	<b>167,3</b>	<b>1278,3</b>	<b>0,5</b>	<b>3,9</b>	<b>106,4</b>	<b>5,5</b>	<b>844,5</b>	<b>132,5</b>	<b>846,9</b>	<b>14,6</b>

## 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	40	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
15	сыр	20	4,6	5,9	0	72,5	0	0,07	0,03	0,03	88	50	3,5	0,1
	всего		22,7	30,6	55,3	577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2
<b>обед</b>														
133	Винегрет овощной	150	1	2	7	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник	250	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	200	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,8</b>	<b>63,3</b>	<b>230,1</b>	<b>1686,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>35,0</b>	<b>32,6</b>	<b>389,6</b>	<b>243,5</b>	<b>1041,2</b>	<b>20,2</b>

**4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
897	Каша геркулесовая	250	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
<b>обед</b>														
222	икра морковная	100	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
334	суп из овощей	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
234	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
304	Рис отварной	200	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		28,9	31,0	117,3	866,8	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,1</b>	<b>41,5</b>	<b>194,5</b>	<b>1319,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>90,5</b>	<b>3,3</b>	<b>574,7</b>	<b>279,4</b>	<b>786,7</b>	<b>7,9</b>

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
183	Каша гречневая молочная	205	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
<b>обед</b>														
67	икра свекольная	150	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
81	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
2918	птица тушеная с овощами	200	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
202	макаронные изделия отварные	200	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,3	26,5	117,8	838,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,8</b>	<b>38,4</b>	<b>187,7</b>	<b>1268,7</b>	<b>0,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>4,6</b>	<b>281,9</b>	<b>332,8</b>	<b>536,7</b>	<b>22,0</b>

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<b>завтрак</b>												
98	Каша молочная пшенная	250	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0	
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	всего		16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6	
			<b>обед</b>												
67	винегрет овощной	150	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	
795	котлета	100	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
304	рис отварной	200	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5	
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2	



## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
93	Вермишель молочная.	250	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
<b>обед</b>														
222	икра морковная	150	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	200	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	200	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,9	35,6	131,1	977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,7</b>	<b>46,2</b>	<b>245,8</b>	<b>1576,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>57,5</b>	<b>2,0</b>	<b>374,1</b>	<b>169,1</b>	<b>624,9</b>	<b>14,7</b>

## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
1260	оладьи	200	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
<b>обед</b>														
67	винегрет овощной	150	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
95	рассольник ленинградский	250	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	200	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1
	<b>ИТОГО</b>		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5

**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
210	омлет натуральный	250	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		26,3	34,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
<b>обед</b>														
222	икра свекольная	150	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	суп из овощей	250	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	2560	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	<b>ИТОГО</b>		46,5	55,1	184,0	1363,8	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
1184	какао с молоком	250	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
<b>обед</b>														
67	салат из свежей капусты	100	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис.	250	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	котлета	100	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,0	42,6	168,9	1174,8	10,2	2,4	22,9	3,5	285,4	144,9	565,3	10,4
	<b>ИТОГО</b>		49,5	62,8	238,9	1679,7	10,3	2,8	38,0	4,4	455,6	230,2	836,9	13,1

**Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)**

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого за 10 дн.	откл.,%
	брутто												
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	
крупы, бобовые,мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	
фрукты свежие	100	100	0	100	0	100	0	100	0	0	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	
мясо говядины I кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	17	92	0	0	0	74	0	166	0	0	81,6	34,0	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	
сыр	20	20	0	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	

## Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	всего		13,7	8,9	84,3	464,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
<b>обед</b>														
67	винегрет овощной	150	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	150	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,1	34,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,8</b>	<b>43,1</b>	<b>241,1</b>	<b>1496,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>148,3</b>	<b>7,2</b>	<b>647,6</b>	<b>208,1</b>	<b>1160,3</b>	<b>13,9</b>

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша рисовая молочная	250	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
1184	какао с молоком	250/15	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6	1	37	171	0,1	0,1	0,4	0,3	50,1	0,2	0,1	0,1
107	ватрушка с творогом	100	10	6,3	33	230	0,1	0,1	0,2	0,1	0,10	0	0,01	0
	всего		40,7	25,6	127,5	893	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
<b>обед</b>														
222	икра свекольная	150	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
274	борщ с капустой и карт.	300	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6

## 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	40	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	сыр	20	4,6	5,9	0	72,5	0	0,07	0,03	0,03	88	50	3,5	0,1
	всего		22,7	30,6	55,3	577,7	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2
<b>обед</b>														
133	Винегрет овощной	150	1	2	7	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник	300	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	200	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,8</b>	<b>63,3</b>	<b>230,1</b>	<b>1686,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>35,0</b>	<b>32,6</b>	<b>389,6</b>	<b>243,5</b>	<b>1041,2</b>	<b>20,2</b>



## 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
897	Каша геркулесовая	250	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
<b>обед</b>														
222	икра морковная	150	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
334	суп из овощей	300	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
234	котлета рыбная	150	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
304	Рис отварной	200	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
107	булочка с повидлом	100	5	3,4	50,4	253	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0
	всего		28,9	31,0	117,3	866,8	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	ИТОГО		45,1	41,5	194,5	1319,0	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
183	Каша гречневая молочная	250	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
107	ватрушка с творогом	100	10	6,3	33	230	0,1	0,1	0,2	0,1	0,10	0	0,01	0
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
<b>обед</b>														
67	икра свекольная	150	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
81	суп картофельный с горохом	300	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
2918	птица тушеная с овощами	200	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
202	макаронные изделия отварные	200	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,3	26,5	117,8	838,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,8</b>	<b>38,4</b>	<b>187,7</b>	<b>1268,7</b>	<b>0,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>4,6</b>	<b>281,9</b>	<b>332,8</b>	<b>536,7</b>	<b>22,0</b>

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
98	Каша молочная пшенная	250	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
15	сыр	20	4,6	5,9	0	72,5	0	0,07	0,03	0,03	88	50	3,5	0,1
	всего		16,0	11,4	47,6	513,7	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
<b>обед</b>														
67	винегрет овощной	150	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	300/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	150	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
304	рис отварной	200	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,3</b>	<b>37,7</b>	<b>182,4</b>	<b>1213,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>	<b>73,2</b>	<b>16,7</b>	<b>543,4</b>	<b>129,5</b>	<b>515,0</b>	<b>8,2</b>

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
93	Вермишель молочная.	250	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
107	ватрушка с творогом	100	10	6,3	33	230	0,1	0,1	0,2	0,1	0,10	0	0,01	0
	всего		21,3	14,6	114,6	670,2	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
<b>обед</b>														
222	икра морковная	150	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	150	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	200	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,9	35,6	131,1	977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,7</b>	<b>46,2</b>	<b>245,8</b>	<b>1576,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>57,5</b>	<b>2,0</b>	<b>374,1</b>	<b>169,1</b>	<b>624,9</b>	<b>14,7</b>

## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
1260	оладьи	200	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
<b>обед</b>														
67	винегрет овощной	150	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
95	рассольник ленинградский	300	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	250	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1
	<b>ИТОГО</b>		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
210	омлет натуральный	250	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
1167	чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
107	булочка с повидлом	100	5	3,4	50,4	253	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0
	всего		26,3	21,2	104,9	688,2	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
<b>обед</b>														
222	икра свекольная	150	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	суп из овощей	300	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	150	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,5</b>	<b>55,1</b>	<b>184,0</b>	<b>1363,8</b>	<b>0,7</b>	<b>16,3</b>	<b>100,8</b>	<b>2,0</b>	<b>487,7</b>	<b>265,3</b>	<b>837,0</b>	<b>10,5</b>

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
1184	какао с молоком	250	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
15	сыр	20	4,6	5,9	0	72,5	0	0,07	0,03	0,03	88	50	3,5	0,1
	всего		12,5	20,2	70,0	633,1	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
<b>обед</b>														
67	салат из свежей капусты	150	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис.	300	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	котлета	150	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
897	макаронные изделия отварные	200	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1081	компот из смеси сухофруктов	250	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,0	42,6	168,9	1174,8	10,2	2,4	22,9	3,5	285,4	144,9	565,3	10,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,5</b>	<b>62,8</b>	<b>238,9</b>	<b>1679,7</b>	<b>10,3</b>	<b>2,8</b>	<b>38,0</b>	<b>4,4</b>	<b>455,6</b>	<b>230,2</b>	<b>836,9</b>	<b>13,1</b>

