Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №3

_____ Г.Н. Басова

«____»_____2024 г

Утверждаю:

Директор

МОУ «СОШ №8 с. Горькая Балка»

_____ О. Н. Брюхина

«____»_____2024 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов (СВО) МОУ «СОШ № 8 с. Горькая Балка»
на период 2024-2025 учебный год

2-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№№ рец.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник 1 неделя													
	Завтрак:													
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	61.8	108.3	35.2	0.5
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0.08	7.25	0.13	66.06	0.11	0	40	0.02	2.4	126.05	0	0.02
15	Сыр порциями (российский)	15	3.95	3.99	0	60	0.01	0.21	78	1.83	264	426.99	10.5	0.3
376	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	121.05	9.9	0.57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	325.1	0.1	4.4
	Итого за прием:	**682**	**12.64**	**19.06**	**90.64**	**601.98**	**0.168**	**24.34**	**118**	**2.75**	**381.3**	**828.68**	**58.1**	**6.15**
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	6.3	0	0.05	13.78	25.2	8.4	0.17
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.34	5.64	11.2	117	0.05	9.17	0	1.39	54.17	0.73	34.45	1.72
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	30.3	10.73	0.075	185	0.08	0.2	9.31	1.36	104.2	259.5	77.6	1.02
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.7	0.17	21.79	0	16.7	44.37	103.9	33.3	1.21
348	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	28.83	118	0.004	0.3	0	0.18	24.98	11.56	6.32	0.9
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:		**41.09**	**22.63**	**93.68**	**725.34**	**0.41**	**37.76**	**9.31**	**20.86**	**255.3**	**451.29**	**179.87**	**6.16**
	Итого за день:	**950**	**53.73**	**41.69**	**184.3**	**1327.32**	**0.578**	**62.1**	**127.3**	**23.61**	**636.6**	**1280**	**237.97**	**12.31**
	Вторник 1 неделя													
	Завтрак:													
10/131	Омлет натуральный с горохом отварным овощным	156	11.7	16.8	5.1	217.5	0.2	5	0.2	4	90	204.4	23.8	2.3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	15.95	100.6	0.04	1.3	20	0.8	125.7	90	14	0.13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0.08	7.25	0.13	66.06	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	15	35	50	0.8
	Итого за прием:	**610**	**21.17**	**30.13**	**41.69**	**521.48**	**0.498**	**18.8**	**60.4**	**5.91**	**240**	**357.6**	**97.7**	**3.82**
	Обед:													
47	Квашеная капуста	60	1.6	4.2	8.6	80.2	0.02	2.8	0	0	54.6	33.4	10.83	0.02
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	0.22	5.82	0	5.82	42.67	88.1	35.57	2.05
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15.3	29.4	15.46	388	0.1	1.04	91.4	3.81	55.54	97.5	20.8	1.42
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.42	0.1	21.44	77.14	1.16	63.7	77.1	27.87	1.03
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.4	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**860**	**30.38**	**58.11**	**103.6**	**1079.31**	**0.556**	**35.1**	**168.5**	**12.37**	**244.3**	**360.5**	**122.87**	**8.46**
	Итого за день:		**51.55**	**49.82**	**145.2**	**1600.79**	**1.054**	**53.9**	**228.9**	**18.28**	**484.3**	**718.1**	**220.57**	**12.28**
	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
234	Котлеты рыбные с маслом	100/5	13.3	12.43	10.4	206.7	0.08	1	9.31	1.36	53	259.5	32	1
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.7	0.17	21.79	0	16.7	44.37	103.9	33.3	1.21
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	20	1.32	0.24	7.06	36	0.046	-	-	0.66	5.6	27	10.8	10.7
	Итого за прием:	**542**	**20.41**	**18.65**	**71.2**	**536.72**	**0.344**	**25.62**	**9.31**	**19.32**	**124.1**	**420**	**88.4**	**13.84**
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.01	3.4	0	7.38	35.53	36.55	18.08	1.02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.05	8.25	0	1.36	26.7	55.97	22.77	0.87
250	Бефстроганов из мяса говядины	100/150	30.4	46.2	10.24	580	0.1	1.48	65.6	6.88	86.6	342.3	44.9	4.8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.88	7.29	38.38	246.6	0.07	0	36	1.8	15.3	47.3	10.26	1.026
348	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	28.83	118	0.004	0.3	0	0.18	24.98	11.56	6.32	0.9
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**900**	**44.96**	**56.68**	**131.3**	**1276.17**	**0.33**	**13.43**	**101.6**	**18.78**	**202.9**	**544.08**	**122.13**	**9.756**
	Итого за день:		**65.37**	**75.33**	**202.5**	**1812.89**	**0.674**	**39.05**	**110.9**	**38.1**	**327**	**964.08**	**210.53**	**23.6**
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	220/50	16.36	14.44	88.3	547.2	0.1	23.43	60.77	1.52	173.6	227.23	41.9	1.7
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.59	24.4	0.1	152.2	124.4	21.3	0.48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0.08	7.25	0.13	66.06	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57

	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	325.1	0.1	4.4
	Итого за прем	**710**	**23.3**	**26.23**	**139.6**	**893.18**	**0.318**	**45.02**	**125.2**	**2.23**	**367.1**	**704.93**	**73.2**	**7.17**
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.78	25.2	8.4	0.17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.9	89.75	0.05	15.8	0	1.09	49.25	49	22.1	0.82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	100/300	21.62	10.74	43.74	358.4	0.18	7.8	33.6	7.8	43.31	227.2	64.7	2.24
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9	0	0.16	14.18	4.4	5.1	0.95
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**800**	**27.48**	**16.17**	**106.7**	**692.71**	**0.338**	**30.5**	**33.6**	**9.99**	**133**	**354.8**	**118**	**5.24**
	Итогоза день		**50.78**	**42.4**	**246.3**	**1585.89**	**0.656**	**75.52**	**158.8**	**12.22**	**500.1**	**1059.7**	**191.2**	**12.41**
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	6.3	0	0.05	13.78	25.2	8.4	0.17
260	Гуляш из говядины	100/50	8.69	14.69	27.78	277.71	0.06	0.42	102.7	0.42	62.9	109.5	14.32	1.37
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.85	9.56	39.86	280	0.21	0	40	3.6	26.39	210.35	140.5	4.73
377	Чай с сахаром	200	3.01	2.88	15.95	100.6	0.04	1.3	20	0.8	125.7	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	30	3.95	3.99	0	60	0.01	0.21	78	1.83	264	150	10.5	0.3
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0.1	20	0.2	0.8	24	56	80	1.2
	Итого за прием:	**820**	**27.5**	**32.12**	**125.6**	**910.31**	**0.42**	**21.93**	**240.9**	**7.45**	**503**	**615.85**	**259.32**	**7.73**
	Обед:													
321	Капуста тушеная	60	1.17	0.95	4.52	31.18	0.02	12.87	-	41.59	30.1	15.49	0.61	0.17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2.02	5.09	11.98	107.2	0.09	8.37	0	1.36	29.15	56.7	24.17	0.92
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	100/150	5.02	13	14.13	195	0.04	1.5	84.34	0.94	109.2	87.01	32.28	0.63
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.7	0.17	21.79	0	16.7	44.37	103.9	33.3	1.21
350	Кисель из ягод свежезамороженных	200	0.13	0.05	24.54	121	0.008	2.16	0	0.12	14.38	8.34	3.94	0.07
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**900**	**15.98**	**25.25**	**107.7**	**753.72**	**0.424**	**46.69**	**10.4**	**61.89**	**241**	**321.84**	**114.1**	**4.14**
	Итого за день:		**43.48**	**57.37**	**233.3**	**1664.03**	**0.844**	**68.62**	**10.4**	**69.34**	**744.02**	**937.69**	**373.42**	**11.87**
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	2.4	138.4	184.37	47.6	1.26
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0.08	7.25	0.13	0.19	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02
15	Сыр порциями (российский)	15	3.95	3.99	0	60	0.01	0.21	78	1.83	264	150	10.5	0.3
376	Чай с сахаром	200	3.88	2.36	23.55	131	0.07	0	13	1.65	11	37	14.5	0.69
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	325.1	0.1	4.4
	Итого за прием:	**675**	**18.2**	**26.32**	**104.3**	**677.51**	**0.428**	**21.38**	**189**	**6.49**	**454.7**	**724.67**	**82.6**	**7.24**
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.01	3.4	0	7.38	35.53	36.55	18.08	1.02
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	0.22	5.82	0	5.82	42.67	88.1	35.57	2.05
279	Тефтели из говядины с сосом томатным	100/150	9.96	11.14	13.04	192.18	0.06	0.92	43.17	3.81	112.5	112.5	23.33	1.1
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	10.74	44.84	315	0.24	0	45	3.6	29.69	236.6	158.08	5.32
348	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	28.83	118	0.004	0.3	0	0.18	24.98	11.56	6.32	0.9
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**905**	**30.46**	**27.55**	**140.8**	**998.57**	**0.632**	**10.44**	**88.17**	**21.68**	**257.9**	**534.31**	**259.08**	**11.45**
	Итого за день:		**48.66**	**53.87**	**245.1**	**1676.08**	**1.06**	**31.82**	**277.2**	**28.17**	**712.6**	**1259**	**341.68**	**18.69**
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
219	Омлет натуральный	169	10.1	16.7	1.9	198.1	0.1	0	0.2	3.4	80	173.4	13.3	1.9
Пр. пр	Икра кабачковая для детского питания	60	1.6	0.1	3.2	19.4	0.1	5	0	0.6	10	31	10.5	0.4
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.59	24.4	0.1	152.2	124.4	21.3	0.48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0.08	7.25	0.13	66.06	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	15	35	50	0.8
	Итого за прием:	**614**	**23.56**	**30.91**	**53.16**	**586.12**	**0.568**	**19.09**	**64.8**	**5.51**	**272.1**	**415.8**	**112.8**	**4.66**
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	6.3	0	0.05	13.78	25.2	8.4	0.17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109	0.09	6.07	0	1.46	29.5	57.7	23.8	0.1
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/150	19.5	9.9	7.6	210	0.1	7.46	11.6	3.23	78.14	324.4	97.06	1.7
305	Рис припущенный	150	3.64	4.29	36.67	199.95	0.02	0	0	0.17	2.41	60.6	19	0.51
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.4	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	30	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49

	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**870**	**30.49**	**17.37**	**105**	**723.71**	**0.338**	**23.83**	**11.6**	**6.2**	**150.3**	**530.9**	**173.96**	**6.34**
	Итого за день:		**54.05**	**48.28**	**158.2**	**1309.83**	**0.906**	**42.92**	**76.4**	**11.71**	**422.4**	**946.7**	**286.76**	**11**
	Среда 2 неделя													
	Завтрак:													
268	Котлеты из мяса говядины	100/10	6.8	15.46	8.79	203	0.19	2.32	1.68	27.9	98.1	91.9	30.12	1.11
203	Вермешель отварная с маслом	180	5.64	5.99	31.46	202.2	0.06	0	22.14	1.5	12.55	38.8	8.4	0.84
377	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	40	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	4.4
	Итого за прием:	**790**	**15.35**	**22.47**	**89.06**	**628.52**	**0.298**	**25.15**	**23.82**	**30**	**163.8**	**182.3**	**50.92**	**7.28**
	Обед:													
47	Квашеная капуста	60	1.6	4.2	8.6	80.2	0.02	2.8	0	0	54.6	33.4	10.83	0.02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.06	6.7	0	1.39	54.17	99.5	34.4	1.7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	100/150	17.91	15.18	5.26	229.5	0.075	3.13	56.2	9.57	59.8	140.29	22.65	1.51
303	Каша вязкая пшеничная	180	4.8	5.09	29.46	189	0.1	0	0	3.62	18.77	121.14	25.92	2.04
342	Компот из свежезамороженных ягод	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9	0	0.16	14.18	4.4	5.1	0.95
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**890**	**31.33**	**30.06**	**109.2**	**855.01**	**0.363**	**13.53**	**56.2**	**15.63**	**214**	**447.73**	**116.6**	**7.28**
	Итого за день:		**46.68**	**52.53**	**198.3**	**1483.53**	**0.661**	**38.68**	**80.02**	**45.63**	**377.8**	**630.03**	**167.52**	**14.56**
	Четверг 2 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26.53	67.2	648	0.1	2.57	83.25	4.67	232.6	253.4	40.17	1.65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	15.95	100.6	0.04	1.3	20	0.8	125.7	90	14	0.13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0.08	7.25	0.13	66.06	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	15	35	50	0.8
	Итого за прием:	**680**	**44.47**	**39.86**	**103.8**	**951.98**	**0.398**	**16.37**	**143.5**	**6.58**	**382.6**	**406.6**	**114.07**	**3.17**
	Обед:													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	6.3	0	0.05	13.78	25.2	8.4	0.17
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.05	8.25	0	1.36	26.7	55.97	22.77	0.87
259	Жаркое по- домашнему из говядины	100/280	22.21	24.81	22.74	525.26	0.05	1.47	0	1.47	34.9	246.64	35.25	4.9
348	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	28.83	118	0.004	0.3	0	0.18	24.98	11.56	6.32	0.9
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**840**	**28.29**	**27.94**	**88.55**	**848.97**	**0.212**	**16.32**	**0**	**3.95**	**112.9**	**388.37**	**90.44**	**7.9**
	Итого за день:		**72.76**	**67.8**	**192.3**	**1800.95**	**0.61**	**32.69**	**143.5**	**10.53**	**495.4**	**794.97**	**204.51**	**11.07**
	Пятница 2 неделя													
	Завтрак:													
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.01	3.4	0	7.38	35.53	36.55	18.08	1.02
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15.3	29.4	15.46	388	0.1	1.04	91.4	3.81	55.54	97.5	20.8	1.42
303	Каша гречневая вязкая	180	9.96	10.74	44.84	315	0.24	0	45	3.6	29.69	236.6	158.08	5.32
377	Чай с лимоном	200	3.01	2.88	15.95	100.6	0.04	1.3	20	0.8	125.7	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0.1	20	0.2	0.8	24	56	80	1.2
	Итого за прием:	**800**	**35.99**	**44.4**	**155.8**	**1220.74**	**0.588**	**25.74**	**156.6**	**17.28**	**283**	**565.65**	**308.66**	**10.15**
	Обед:													
321	Капуста тушеная	60	1.17	0.95	4.52	31.18	0.02	12.87	-	41.59	30.1	15.49	0.61	0.17
108	Суп картофельный с клёцками	250	8.6	8.4	14.33	167.25	0.1	9.11	15	5.56	45.3	176.52	47.35	1.4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	100/170	13.32	18.11	16	284.8	0.05	0.18	26.09	3.96	37.86	122.84	19.55	8.36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5.64	5.99	31.46	202.2	0.06	0	22.14	1.5	12.55	38.8	8.4	0.84
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9	0	0.16	14.18	4.4	5.1	0.95
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3	5.6	23.8	7.8	0.49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Итого за прием:	**910**	**32.19**	**33.93**	**118.1**	**913.99**	**0.338**	**23.06**	**63.23**	**53.66**	**152.5**	**407.05**	**98.71**	**12.78**
	Итого за день:		**68.18**	**78.33**	**273.9**	**2134.73**	**0.926**	**48.8**	**219.8**	**70.94**	**435.5**	**972.7**	**407.37**	**22.93**
	Итого за весь период:		**555.2**	**567.4**	**2079**	**16396.04**	**7.969**	**494.1**	**1433**	**328.5**	**5136**	**9563**	**2641.5**	**150.7**
	В среднем 1 день		**55.52**	**56.74**	**207.9**	**1639.604**	**0.797**	**49.41**	**143.3**	**32.85**	**513.6**	**956.3**	**264.15**	**15.07**