Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с.Орлик»

_____С.В.Шаповалов

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

5-11 классы

2021-2022 учебный год

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
1 день	**завтрак**														
	Икра кабачковая	60	2,8	6,3	5,1	90,8	0,01	4,2	0	0	24,6	9	22	0,42	50
	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1	209,00
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	429
	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	11,55	17,10	193,30	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	3
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,13	2,4	7,4	71,3	5,13	0,75	0	0	190	18,75	0	0,125	
	Итого		**18,33**	**25,25**	**54,70**	**525,40**	**5,2**	**14,95**	**5,1**	**0,20**	**330,60**	**45,05**	**148,80**	**3,25**	
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Кукуруза консервированая	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,38	0,00	0,00	11,20	11,72	27,61	0,40	9
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	174,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	102
	Плов из говядины	100/50	19,40	9,50	34,70	381,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	34,00	0,00	1,00	265
	Хлеб с морской капустой	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Чай с сахаром и с лимоном	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Итого		**31,82**	**19,29**	**104,85**	**839,33**									
	Итого за день		**50,15**	**44,54**	**159,55**	**1364,73**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
2 день	**завтрак**														
	Макароны запеченые с сыром	125	9,67	10,19	41,36	282	0,09	0,23	4,52	0	161,03	18,33	149	1,13	4
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	
	Итого		**10,07**	**10,59**	**66,16**	**389,00**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Овощи порцией	50	1,00	0,40	2,30	52,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,30	71
	Борщ	250	250,00	269,2,84	17,14	212,30	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	111
	Бифштекс рубленый	53	7,32	8,15	6,31	298,00	0,04	0,17	32,00	0,00	49,10	15,20	89,60	0,61	266
	Каша гречневая	150	5,75	4,06	25,76	162,50	0,07	0,00	0,77	1,71	9,80	0,95	14,77	0,80	28
	Хлеб с морской капустой	90	7,80	1,20	51,00	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66	
	Компот (Компот с витамином С)	200	0,60	0,00	32,20	132,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	349
	Фрукты	200				**80,00**									
	Итого		**272,47**	**13,81**	**134,71**	**1182,8**									
	Итого за день		**282,54**	**24,40**	**200,87**	**1571,80**									

1-4 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
3 день	**завтрак**														
	Сосиска отварная, Каша пшенная	70/100	12,72	19,82	42,22	332,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44	243
	Какао с молоком	200	3,25	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56	6
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,40	17,00	82,00	0,03	0,00	0,00	0,30	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Кондитерское издели	25	2,20	1,56	22,00	84,00	0,07	0,00	3,00	0,00	6,12	8,10	19,20	0,45	
	Итого		**20,77**	**25,50**	**106,71**	**643,40**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Салат Витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48	49
	Суп картофельный с крупой и рыбными	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,00	14,10	0,00	0,00	54,00	40,50	0,00	1,35	71
	Куры запеченые	75/5	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	20,30	132,90	1,62	293,00
	Макароны отварные	150	3,68	3,01	17,63	112,30	0,04	0,00	14,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74	309
	Хлеб с морской капу	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Сок натуральный	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Итого		**41,04**	**33,40**	**114,45**	**915,52**									
	Итого за день		**61,81**	**58,90**	**221,16**	**1558,92**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
4 день	**завтрак**														
	Творожная запеканка со	100\15	18,56	12,00	24,60	281,00	0,06	0,50	0,20	0,00	150,90	32,60	229,90	0,60	223
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	385
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Итого		**0,40**	**0,40**	**24,80**	**107,00**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,00	23,20	20,75	44,97	0,85	67
	Суп-лапша с курицей	250	2,81	4,91	12,70	116,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	82
	Рыба тушеная с овощами	75/50	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	59,77	238,46	0,96	229
	каша рисовая	100	2,40	2,88	25,02	135,70	0,39	0,00	0,09	1,00	3,54	16,97	51,94	0,74	302
	Хлеб с морской капустой	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Йогурт в индивидуальной у	125	5,13	2,4	7,4	71,3	5,13	0,75	0	0	190	18,75	0	0,125	
	Итого		**25,64**	**22,62**	**86,69**	**661,00**									
	Итого за день		**38,36**	**42,44**	**128,91**	**768,00**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
5 день	**завтрак**														
	Горячий бутерброд с сыром и колбасой	30/20/10/5	13,81	10,95	31,39	278,50	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	36,98	241,36	1,40	8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,97	3,90	31,14	182,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,85	12,66	103,27	0,58	302
	Йогурт в индивидуальной у	125	5,13	2,4	7,4	71,3	5,13	0,75	0	0	190	18,75	0	0,125	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	
	Итого		**23,31**	**17,65**	**94,73**	**639,20**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Овощи порцией	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	20,80	59,95	0,68	42
	Борщ	250	250,00	269,2,84	17,14	212,30	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	111
	Котлета	75	9,78	7,78	9,35	155,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,10	1,20	268
	Картофель тушеный	100	3,20	5,20	22,88	151,36	0,00	21,75	0,00	0,00	18,00	33,00	0,00	1,20	145
	Компот	200	0,60	0,00	32,20	132,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	349
	Фрукты	200				**80,00**	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Хлеб с морской капустой	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		**271,76**	**18,97**	**121,82**	**978,26**									
	Итого за день		**295,07**	**36,62**	**216,55**	**1617,46**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
6 день	**завтрак**														
	Омлет с колбасой	75/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	0,00	114,20	19,50	260,50	2,94	38
	Сыр порцией	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	0,10	88	3,5	50	0,1	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,40	17,00	82,00	0,03	0,00	0,00	0,30	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Итого		**19,59**	**25,91**	**44,45**	**493,33**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Овощи порцией	50	1,00	0,40	2,30	21,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	0,00	0,30	71
	Щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,00	43,33	22,25	47,63	0,8	101
	тефтели	80	11,78	12,91	14,90	171,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27	279
	Каша перловая	150	3,97	3,90	31,14	182,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,85	12,66	103,27	0,58	302
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Фрукты	200				80,00									
	Хлеб с морской капустой	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		**23,70**	**22,90**	**105,83**	**763,15**									
	Итого за день		**43,29**	**48,81**	**150,28**	**1256,48**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
7 день	**завтрак**														
	Сырники со сгущеным молоком	100/15	18,69	12,67	11,4	234,00	0,07	0,25	37,5	0	155,8	26	228,1	0,77	37
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	
	Итого		**19,09**	**13,07**	**36,20**	**341,00**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Овощи порцией	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	15,16	27,61	0,51	45
	Рассольник	250	2,81	7,91	12,70	136,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	82
	Жаркое по домашнему	35/100	12,50	14,00	13,00	228,00	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	41,06	210,63	2,52	259
	Хлеб пшеничный	90	7,80	1,20	51,00	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66	
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14	44
	Йогурт в индивидуальной упа	125	5,13	2,4	7,4	71,3	5,13	0,75	0	0	190	18,75	0	0,125	
	Итого		**24,66**	**28,23**	**113,22**	**808,70**									
	Итого за день		**43,75**	**41,30**	**149,42**	**1149,70**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептуры
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8 день	**завтрак**														
	Сосиска отварная Макароны	70/100	12,00	19,01	33,69	290,50	0,07	0,00	14,00	0,00	22,44	30,08	151,98	2,18	243/309
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,40	17,00	82,00	0,03	0,00	0,00	0,30	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Какао с молоком	200	3,25	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56	6
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	
	Итого		**18,25**	**23,53**	**85,98**	**517,70**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Салат "Мозаика"(картофель,морковь, яйцо, зеленый горошек)	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	15,16	27,61	0,51	45
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	174,75	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	102
	Куры тушеные	75/5	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	20,30	132,90	1,62	290,00
	Каша рисовая	100	2,40	2,88	25,02	135,70	0,39	0,00	0,09	1,00	3,54	16,97	51,94	0,74	302
	Хлеб с морской капустой	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Чай с лимоном	200	0,73	0,00	15,20	61,32	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	377
	Итого		**31,47**	**23,54**	**95,25**	**756,77**									
	Итого за день		**49,72**	**47,07**	**181,23**	**1274,47**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецептур
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
9 день	**завтрак**														
	Каша "Дружба " с изюмом	210	10,44	11,11	4,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	86,70	257,30	2,75	40
	Кондитерское изделие	25	2,20	1,56	22,00	84,00	0,07	0,00	3,00	0,00	6,12	8,10	19,20	0,45	3
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376
	Йогурт в индивидуальной упако	125	5,13	2,4	7,4	71,3	5,13	0,75	0	0	190	18,75	0	0,125	
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20	
	Итого		**18,17**	**15,07**	**58,50**	**569,30**									
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11	
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**									
	обед														
	Свекла припущеная	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33	52
	Суп картофельный с фрикадельк	250/35	10,19	6,10	17,65	166,30	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	40,01	129,96	1,61	
	Картофель тушеный	150	4,20	7,20	34,88	231,36	0,00	21,75	0,00	0,00	18,00	33,00	0,00	1,20	145
	Биточки рыбные	75	18,19	2,90	9,20	226,30	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	40,01	129,96	1,61	
	Хлеб с морской капустой	60	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	0,60	9,20	13,20	34,80	0,44	376
	Сок натуральный	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	
	Итого		**39,21**	**23,09**	**119,09**	**941,86**									
	Итого за день		**57,38**	**38,16**	**177,59**	**1511,16**									

5-11 класс

День	наименование блюд	выход (грамм	белки	жиры	углеводы	каллорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту	
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
10 день	**завтрак**															
	Каша манная молочная	210	210	10,44	11,11	4,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	86,70	257,30	2,75	40
	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	60	0,00	0	0,00	0,00	6	0,00	0	0,4	376	
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	0,00	9,00	0,00	2,20		
	Итого		**210,40**	**10,84**	**35,91**	**111,30**										
	Молоко	200	**4,25**	**4,8**	**8,00**	**92,00**	**0,06**	**2,4**	**31**	**0,00**	**200,00**	**25,00**	**153,00**	**0,16**	46,00	
	Мед	10	0,00	0,00	8,10	32,40	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,11		
	Булочка	50	3,90	3,06	23,90	169,00	0,07	0,00	3,00	0,00	11,30	15,20	39,20	0,73	429	
	Итого		**8,15**	**7,86**	**40,00**	**293,40**										
	обед															
	Салат Витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48	49	
	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	103	
	Гуляш	35/50	6,10	10,99	4,01	140,00	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10	246	
	Гречка	150	7,75	6,06	375,76	242,70	39,00	0,00	0,90	1,00	3,54	16,97	51,94	0,74	302	
	Хлеб с морской капустой	90	7,80	1,20	51,00	246,00	0,09	0,00	0,00	0,90	13,80	19,80	52,20	0,66		
	Компот	200	0,60	0,00	32,20	132,00	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18	349	
	Итого		**33,23**	**27,89**	**504,84**	**1052,69**										
	Итого за день		**243,63**	**38,73**	**540,75**	**1163,99**										