Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Белоярская СОШ№1»

_____ И.А.Зайцева

«27» августа 2024 г.

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет на 2024-2025 учебный год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первый день

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
ТК№251	Каша манная вязкая	200	7,42	11,5	42,34	302,6	0,118	5,62	0,07	1,22	104	116,4	31,4	7,26
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144	0,04	13	0,02	0,0	124	110	27	0,8
	Итого		**15,62**	**34,5**	**96,94**	**737,6**	**0,218**	**18,62**	**0,21**	**2,06**	**242**	**511,4**	**67**	**8,8**
ТК№115	Икра кабачковая	60	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	2,1	0,0	0,93	12,3	11,1	14	0,6
Р№124	Щи из свежей капусты с картоф-м,курой,сметаной	200/25/10	8,31	6,42	8,64	125,87	0,0	13,52	0,24	0,0	62,8	23,76	53,36	1,2
ТК№291	Макароные изд. отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,05	0,01	0,0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
ТК№281	Биточки или котлеты из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0,081	0,0	0,1	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
	Итог		**34,97**	**28,75**	**94,46**	**755,07**	**0,21**	**18,43**	**0,34**	**2,61**	**145,1**	**298,66**	**115,86**	**6,72**
	Всего		**50,59**	**63,25**	**191,40**	**1492,67**	**0,626**	**38,73**	**112,94**	**5,35**	**375,1**	**640,11**	**154,76**	**11,2**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Р№366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/25	21,48	19,05	19,62	342,2	0,075	0,36	112,5	-	220,95	315,45	33,3	4,04
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№614	Кисель с вит. «Валетек»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Итог		**27**	**22,05**	**57,62**	**567,82**	**0,415**	**20,3**	**112,6**	**2,74**	**230**	**341,45**	**38,9**	**4,48**
	Итого		**15,62**	**34,5**	**96,94**	**737,6**	**0,218**	**18,62**	**0,21**	**2,06**	**242**	**511,4**	**67**	**8,8**
	Обед													
ТК№106	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5,0	0,0	0,05	11,5	21	7	2
Р№143	Суп с макар. изделиями картофелем, курой	200/25	5,65	4,09	8,11	85,09	0,08	6,6	0,0	0,0	19,68	53,32	21,6	0,8
ТК№367	Гуляш из говядины	90/50	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
ТК№242	Каша перловая рассыпчатая	150	6,12	8,98	41,93	279	0,05	0,0	0,05	0,84	26	212,6	26	1,2
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
	Сок	200	0	0	11,2	44,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		**37,09**	**38,36**	**93,09**	**843,0**	**0,285**	**12,9**	**0,09**	**2,03**	**89,18**	**559,52**	**99,6**	**8,42**
	Всего		**52,71**	**72,86**	**190,03**	**1580,69**	**0,503**	**31,52**	**0,3**	**4,09**	**331,18**	**1070,9**	**166,6**	**17,22**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№258	Каша пшённая вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
ТК№100	Сыр сыч.твёрдый порц.	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого		**18,07**	**19,86**	**82,32**	**561,75**	**0,62**	**2,11**	**0,105**	**0,68**	**305**	**351,8**	**79,5**	**2,325**
	Обед													
ТК№106	Помидор свежий	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,0	0,7	14	26	20	0,9
Р№134	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200/10	8,53	11,34	12,18	185,86	0,08	6,6	0,0	0,0	20,7	69,88	21,2	0,8
ТК№414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,8	204,6	0,02	0,0	,0,4	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52
Р№493	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	90/50	19,7	15,75	2,35	131	0,07	0,02	25,31	0,0	27,84	145,6	23,53	1,22
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5
	Итого		**30,28**	**33,67**	**93,54**	**776,1**	**0,28**	**12,67**	**3,28**	**3,15**	**210,49**	**426,78**	**108,1**	**7,21**
	Всего		**48,35**	**53,53**	**175,86**	**1337,85**	**0,9**	**14,78**	**3,385**	**7,21**	**515,5**	**778,58**	**187,6**	**9,535**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№309	Омлет с сыром	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
	Итого		**20,7**	**42,4**	**34,36**	**614,6**	**0,19**	**1,76**	**0,18**	**1,53**	**136,3**	**363,7**	**41,06**	**3,14**
	Обед													
ТК№4	Зелёный горошек	60	0,47	0,03	1	6	0,01	1,5	0	0,03	3	9,3	3,15	0,1
ТК№110	Борщ с картофелем, сметаной.	200/10	3,92	4,28	16,12	119	0,12	4,66	0,0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44
ТК№407	Рыба припущенная	90	8,32	16,72	0,0	184	0,11	0,0	0,0	0,35	24,8	107,2	13,6	1,28
ТК№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№620	Нап-к с вит.»Валетек»	200	0,0	0,0	18,6	73	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		**20,18**	**58,57**	**78,47**	**650,2**	**0,74**	**32,19**	**0,16**	**5,23**	**115**	**369,8**	**90,85**	**5,09**
	Всего		**40,88**	**100,9**	**112,83**	**1264,8**	**0,93**	**33,95**	**0,34**	**6,76**	**251,3**	**733,5**	**131,91**	**8,23**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	203,3	0,03	0,0	3,8	0,0	5,5	19	7,6	0,36
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого		**14,89**	**15,62**	**77,6**	**585,7**	**0,1**	**0,075**	**0,03**	**0,62**	**310,4**	**293,8**	**55,7**	**1,305**
	Обед													
ТК№106	**Огурец свежий**	60	0,8	0,1	2,5	9	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6
Р№131	Рассольник «Ленинградский» , сметаной	200/10	8,48	6,58	10,86	135,76	0,08	9,4	0,0	0,0	28,12	51,92	22,24	0,8
ТК№411	Кнели из кур с рисом	90	13,7	11,9	7,3	191,6	0,056	0,32	0,048	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56
ТК№238	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,84	17,1	34,45	323,1	0,19	1,06	0,04	4,24	21,45	193,05	121,5	4,18
ТК№442	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,69	57,65	0,0	0,035	0,031	0,105	21,2	24,7	2,4	0,055
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
Р№704	Напиток из кураги	200	1,0	0,0	32,0	131	0,01	0,6	0,0	0,0	31,82	15,4	6	1,24
	Итого		**36,91**	**44,22**	**115,5**	**978,31**	**0,436**	**21,4**	**0,119**	**5,7**	**186,19**	**547,07**	**201,94**	**8,7**
	Всего		**51,8**	**59,84**	**192,8**	**1564,01**	**0,536**	**21,49**	**0,149**	**6,3**	**496,59**	**840,87**	**257,64**	**10,0**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник **Неделя: вторая**

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№295	Макаронные изд.отварные с сыром	150	9,0	7,6	25,5	206,25	0,06	0,075	0,05	0,75	155,25	126	15	0,82
	Кондитерские изд.	50	4,0	7,5	32,5	115	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого		**26,4**	**18,6**	**72,8**	**540,25**	**0,1**	**0,075**	**0,05**	**1,19**	**163,36**	**155**	**21,6**	**1,56**
	Обед													
ТК№153	Суп с рыбн-ми консерв.	200	7,38	5,78	12,8	133	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
ТК№369	Жаркое по - домашнему	150	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№520	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,0	0,0	18,6	73	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		**37,7**	**32,22**	**74,4**	**715,2**	**0,61**	**33,92**	**0,18**	**4,14**	**101**	**456,2**	**109,6**	**5,62**
	Всего		**64,1**	**50,82**	**147,2**	**1255,45**	**0,71**	**34,0**	**0,23**	**5,33**	**264,36**	**611,2**	**131,2**	**7,18**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник **Неделя: вторая**

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	0,08	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
	Итого		**12,3**	**28,46**	**82,5**	**612**	**0,18**	**2,6**	**0,18**	**0,80**	**268,4**	**269,2**	**49,4**	**2,34**
	Обед													
ТК№175	Кукуруза консервированная	60	4,45	2,8	30,8	166,4	0,09	0,0	0,0	0,35	13,2	98	31,9	1,5
Р№135	Суп из овощей с курой,сметаной	200/25/10	6,7	5,69	12,09	119,56	0,04	14,8	0,0	0,0	34,64	38	0,0	0,0
ТК№291	Макаронные изд.отварн.	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,05	0,01	0,0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
Р№500	Биточки куриные	90	17,68	15,68	8,0	247,2	0,0	0,53	46,13	0,0	15,06	109,7	18,13	1,44
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№638	Компот из ягод	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5
	Итого		**39,5**	**28,38**	**129,13**	**905,26**	**0,46**	**92**	**0,04**	**1,87**	**137,74**	**302,4**	**64,6**	**5,26**
	Всего		**51,8**	**56,84**	**211,63**	**1517,26**	**0,58**	**93,3**	**0,09**	**2,63**	**284,14**	**464,6**	**259,2**	**7,2**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда **Неделя: вторая**

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
РТ№	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/25	21,48	19,05	19,62	342,2	0,075	0,36	112,5	-	220,9	315,45	33,3	4,04
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого		**16,04**	**22,49**	**59,66**	**483,1**	**0,12**	**1,53**	**0,15**	**0,79**	**415,6**	**346,4**	**52,2**	**1,57**
	Обед													
	Фрукт		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
ТК№144	Суп картофельный с горохом	200	6,51	5,01	12,1	141,4	0,15	7,14	0,13	0,25	16,6	52,6	22,3	0,87
ТК№366	Бефстроганов из говядины	90/50	22,7	20,7	3,6	291	0,07	1,0	0,01	0,7	40	237	29	3,3
ТК№414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,8	204,6	0,02	0,0	,0,4	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
	Итого		**37,72**	**35,42**	**100,9**	**875,2**	**0,34**	**20,94**	**0,54**	**1,87**	**106,9**	**433**	**100,1**	**8,51**
	Всего		**53,76**	**57,91**	**160,56**	**1358,3**	**0,46**	**22,47**	**0,69**	**2,66**	**522,5**	**779,4**	**152,3**	**10,08**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
ТК№300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№517	Йогурт питьевой	200	10	3,3	25	174	0,04	13	0,02	0,0	124	110	27	0,8
	Итого		**26,26**	**31**	**83,42**	**618,4**	**0,29**	**14,42**	**0,2**	**1,44**	**308,6**	**454,6**	**108,6**	**3,94**
	Обед													
ТК№106	**Огурец свежий**	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6
Р№129	Щи из кваш-ной капусты с курой, сметаной	200/25/10	5,19	5,94	5,19	89,05	0,04	10,63	0,0	0,0	34,18	34,68	16,12	0,58
ТК№43	Суфле рыбка	90	10,9	9,36	7,6	158,4	0,056	0,32	0,048	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56
ТК№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5
	Итого		**30,0**	**29,53**	**75,55**	**655,25**	**0,32**	**95,73**	**20,2**	**0,6**	**145,45**	**339,18**	**95,44**	**5,92**
	Всего		**56,26**	**60,55**	**232,97**	**1273,65**	**0,61**	**110,1**	**20,22**	**2,04**	**454,05**	**793,78**	**204,04**	**9,86**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница **Неделя: вторая**

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК№260	**Каша «Дружба»**	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
ТК№100	Сыр сыч.твёрдый порц.	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого		**22,6**	**22,66**	**72,36**	**483,1**	**0,12**	**1,32**	**0,08**	**0,62**	**145,6**	**169,4**	**37,2**	**1,3**
	Обед													
	Кондитерское изделие	50	4,0	7,5	32,5	215	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК№110	Борщ с картофелем, сметаной,курой	200/25/10	3,92	4,28	16,12	119	0,12	4,66	0,0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44
Р№506	Суфле из филе куры с рисом	90	18	10,88	4,72	189,6	0,16	0,02	57,33	0,0	40,13	92,26	12,13	0,96
ТК№417	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,05	174,6	0,31	0,0	0,0	0,0	83,7	234,45	78,6	4,95
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	Итого		**46,22**	**29**	**112,86**	**888,4**	**0,58**	**10,65**	**57,33**	**0,44**	**184,01**	**421,99**	**173,25**	**8,01**
	Всего		**66,19**	**55,33**	**161,92**	**1371,50**	**0,76**	**13,91**	**57,65**	**1,6**	**441,31**	**797,99**	**227,46**	**11,59**