

**«Утверждаю»**

Директор образовательного учреждения МКОУ  
«Старолещинская СОШ» Солнцевского района

Курской области

« 31 » августа 2022 г.

**О. В. Воробьева**



**Десятидневное меню**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Старолещинская СОШ» Солнцевского района Курской области**

**на 2022 — 2023 учебный год**

**7-11 лет**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ « Старолешинская СОШ»

Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН

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 «Старолешинская СОШ» составляет 50 человек, 50 из них получают горячее питание  
В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают дети с 7 до 11 лет -19 человек , обед и завтрак с 11 до 18 лет получают 31 человека.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 52,47рублей на ученика с 1-4 классов 60,31 на ученика с 5 по 11 классов. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории учащихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Стоимость горячего питания 5-11 классов (завтрак и обед) — 60,31 рублей: завтрак — 13,31 рублей, обед — 47 рублей.

Стоимость горячего питания 1-4 классов (завтрак и обед) — 52,47 рублей: завтрак — 13,31 рублей, обед —39,16 рублей

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

Примечания:

1. В меню используются продукты, обогащенные микроэлементами : хлеб пшеничный йодированный (Содержание йода в 100 г хлеба-0,045 мг.).
2. Проводится С-витаминизация 3-х блюд (из расчета 20 мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал
3. Овощи (капуста, печатый лук, корнеллоды 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, 2011 г.

**1 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Зеег. экв.	Е (мг) Ток. экв.	Са	Р	Мг	Fe			
175	Каша молочно-пшеничная	205	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6			
10	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2			
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего		15,48	18,25	77,8	538,43	0,206	3,81	101,82	1,19	335,69	352,82	86,98	2,4			

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
291	Плов из курицы	220	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		20,72	38,48	111,03	891,36	0,61	101,11	75,81	13,48	206,17	359,64	133,38	6,5
	Итого за день		36,2	56,73	188,83	1429,79	0,816	104,92	177,63	14,67	541,86	712,46	220,36	9,5

## 2 ДЕНЬ

№ реце птур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) деет.эк В.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
222	Яйцо отварное	150	15,45	13,05	26,70	286,87	0,09	0,36	78,56	0,6	160,05	210,07	27,95	1,1			
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
15	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	15			
	Всего		22,98	17,29	70,94	532,29	0,2	9,44	102,96	1,27	333,47	377,68	69,24	3,66			
<b>ОБЕД</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20			
897	Макароны отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4			
261	Печень куриная тушеная в соусе № 330	100	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51			
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Всего:		20,38	14,51	94,08	597,96	0,25	36,35	21	8,62	131,77	286,04	101,38	6,35			
	Итого за день:		43,36	31,8	165,02	1130,25	0,45	45,79	123,96	9,89	465,24	663,72	170,62	10,01			

**3 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Бект.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Всего		17,17	25,24	36,95	443,17	0,14	0,28	324,56	1,27	123,38	263,37	30,73	3,35				
<b>ОБЕД</b>																		
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49				
115	Суп с макаронами и картофелем	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				
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	80	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05				
302	Каша гречневая расыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56				
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69				
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Всего:		24,62	38,89	121,75	938,83	0,33	7,32	7,8	35,5	126,54	419,54	355,1	13,66				
	Итого за день:		41,79	64,13	158,7	1382	0,47	7,6	332,36	36,77	249,92	682,91	385,83	17,01				

## 4 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) бее.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мg	Fe			
181	Каша манная молочная жидкая	200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45			
15	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2			
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		13,48	16,06	73,02	492,06	0,116	4	104,72	1,1	321,28	246,64	41,05	1,45			

## ОБЕД

20	Салат из отварной свеклы	60	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
82	Щи с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20
291	Плов из курицы	220	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		16,23	16,89	109,89	658,33	0,87	25,25	35,44	1,76	157,67	275,84	88,55	4,36
	Итого за день:		29,71	32,95	182,91	1150,39	0,986	29,25	140,16	2,86	478,95	522,48	129,6	5,86

## 5 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Тек.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe				
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20			
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		9,23	7,22	63,52	355,52	0,2	0,03	0	2,32	44,3	181,6	112,6	3,92				
<b>ОБЕД</b>																		
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05				
897	Макаронны отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4				
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69				
260	Гуляш (курица)	100	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76				
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Всего:		24,18	36,95	120,12	925,27	0,54	15,78	0	5,8	152,94	282,48	268,3	10,01				
	Итого за день:		33,41	44,17	183,64	1280,79	0,74	15,81	0	8,12	197,24	464,08	380,9	13,93				

ЗАВТРАК

**6 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 8ект.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe				
181	Каша манная молочная вязкая	200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45				
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45				
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Всего:		9,91	10,54	88,57	488,94	0,14	8,59	52,72	1,29	148,18	166,04	64,55	1,62				

**ОБЕД**

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,7	-	2,3	49,25	49,0	22,13	0,83
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	120	5,44	5,45	7,73	101,6	0,05	3,56	23,04	0,25	47,63	82,26	18,83	0,49
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		22,74	19,92	104,46	713,17	0,34	42,27	2337	5,95	104,84	421,49	76,99	16,94
	Итого за день:		32,65	30,46	193,03	1202,11	0,48	50,86	2389,72	7,24	253,02	587,53	141,54	18,56



## 7 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мg	Fe			
520	Каша молочная дружба	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
456	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		8,39	5,52	66,32	341,12	0,14	2,9	1,2	0,73	148,6	75,5	168,3	1,6			

## ОБЕД

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Птица (курица) отварная с маслом	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		38,32	68,47	111,77	931,47	0,26	15,23	98,2	3,67	129,13	509,17	207,47	9,63
	Итого за день:		46,71	73,99	178,09	1272,59	0,4	18,13	99,4	4,4	277,73	584,67	375,77	11,28

## 8 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20				
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Всего:		9,29	7,22	63,72	357,52	0,2	2,8	0	2,33	47,4	183,2	113,6	4				
<b>ОБЕД</b>																		
115	Суп с крупой	250	0,57	4,8	1,7	51,2	0,01	0,75	200	2,2	5,5	12,5	5,5	0,2				
897	Макаронны отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4				
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	100	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05				
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69				
	Хлеб пшеничный	420	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Всего:		16,92	28,26	103,87	739,72	0,26	4,62	210,1	5,12	100,52	210,13	231,09	5,8				
	Итого за День:		26,21	35,48	167,59	1097,24	0,46	7,42	210,1	7,45	147,92	393,33	344,69	9,8				

## 9 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76			
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		8,75	10,58	73,83	426,25	0,13	0,9	49,82	0,68	141,83	180,07	48,44	1,48			
<b>ОБЕД</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20			
291	Плов из курицы	150	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Всего:		20,08	14,21	86,73	564,66	0,23	28,85	21	8,47	119,77	277,79	94,63	4,7			
	Итого за день:		28,83	24,79	160,56	990,91	0,36	29,75	70,82	9,15	261,6	457,86	143,07	6,18			

**10 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг) рет.экв.	E (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
520	Каша молочная дружба	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8			
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,722	286,62	195,66	187,24	1,71			

**ОБЕД**

67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушеная	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88







