

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Июльская средняя общеобразовательная школа



Согласовано:

директор школы:

Сентякова О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

(10 дневное)

сезон: Весна

Категория: Дети 11-18 лет

2024г

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
033/в	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,94	7,90	22,78	186	0,08	0,97	0,04		202,69	166,7	26,27	0,47
132/1	Чай сладкий	200	0,20	0,05	11,84	49					4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,68</b>	<b>8,38</b>	<b>45,72</b>	<b>294</b>	<b>0,19</b>	<b>1,49</b>	<b>0,1</b>		<b>321,54</b>	<b>324</b>	<b>61,55</b>	<b>2,07</b>
29	Обед Огурец свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
60	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	100	17,50	24,90	9,0	331	0,07	0,	0,		18,00	151,0	28	1,60
120	Пюре из бобовых чс маслом	180	18,9	7,65	36,72	291	0,41				84,60	192,60	75,60	5,94
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,80	2,70
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>51,25</b>	<b>36,68</b>	<b>102,49</b>	<b>934</b>	<b>0,38</b>	<b>36,89</b>	<b>0,04</b>		<b>144,37</b>	<b>537,16</b>	<b>146,48</b>	<b>10,54</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>59,93</b>	<b>45,1</b>	<b>148,21</b>	<b>1228</b>	<b>0,57</b>	<b>38,38</b>	<b>0,14</b>		<b>465,91</b>	<b>861,16</b>	<b>208,03</b>	<b>14,33</b>



Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,75</b>	<b>10,45</b>	<b>62,77</b>	<b>392</b>	<b>0,17</b>	<b>1,07</b>	<b>0,03</b>		<b>238,57</b>	<b>281,65</b>	<b>58,05</b>	<b>2,8</b>
	Обед													
35	Суп гороховый	250,0	6,84	4,10	20,59	147	0,00	3,62			44,83		41,76	2,24
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
075/4	Вермишель отварная	180	6,34	7,66	41,10	259	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
18	С_т из свеклы с чесноком раст.маслом	50	0,8	4,	4,3	52	0,	2,			18,		11,	1,
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	105	0,6	30	0,5		9		2	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>33,75</b>	<b>28,48</b>	<b>122,37</b>	<b>812</b>	<b>1,05</b>	<b>40,15</b>	<b>0,53</b>		<b>93,87</b>	<b>452,2</b>	<b>99,46</b>	<b>8,09</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>43,84</b>	<b>52,05</b>	<b>173,40</b>	<b>1204</b>	<b>1,22</b>	<b>41,22</b>	<b>0,56</b>		<b>332,44</b>	<b>733,84</b>	<b>157,51</b>	<b>10,89</b>

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
068/a	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,57
118/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,70</b>	<b>8,74</b>	<b>54,71</b>	<b>334</b>	<b>0,78</b>	<b>30,78</b>	<b>0,53</b>		<b>185,95</b>	<b>238,12</b>	<b>57,83</b>	<b>2,1</b>
28	Обед Томат свежий	20	0,3	0,00	1,90	7	0,01	1,0			10,00	10,00	13,44	0,80
166	Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
154/a	Котлета Детская	100	14,98	14,69	9,56	230	0,06	0,3	0,02		18,86	141,01	19,65	2,1
048/2	Капуста тушеная	180	4,13	7,70	13,9	141	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,50	11,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,48</b>	<b>26,38</b>	<b>91,1</b>	<b>709</b>	<b>0,42</b>	<b>40,3</b>	<b>0,06</b>		<b>195,55</b>	<b>482,45</b>	<b>162,07</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>37,18</b>	<b>35,12</b>	<b>145,84</b>	<b>1043</b>	<b>1,20</b>	<b>71,08</b>	<b>0,59</b>		<b>381,50</b>	<b>720,57</b>	<b>219,90</b>	<b>12,0</b>



Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
077/3	Завтрак Омлет натуральный	80	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
132/1	Чай сладкий	200	0,2	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
140/2														
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,56</b>	<b>13,27</b>	<b>16,22</b>	<b>231</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		<b>136,42</b>	<b>204,19</b>	<b>22,77</b>	<b>2,45</b>
17	Обед С-т из квашеной капусты	50	0,79	2,50	3,83	41		12,50			20,8		7,10	0,29
159/1	Суп-лапша на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
<b>Всего в Обед</b>			<b>34,24</b>	<b>35,86</b>	<b>104,1</b>	<b>844</b>	<b>0,38</b>	<b>38,71</b>	<b>0,06</b>		<b>138,34</b>	<b>525,17</b>	<b>133,82</b>	<b>9,95</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>45,8</b>	<b>49,13</b>	<b>120,32</b>	<b>1076</b>	<b>0,4</b>	<b>39,21</b>	<b>0,16</b>		<b>274,76</b>	<b>729,4</b>	<b>156,59</b>	<b>12,4</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
079/г 132/1	Завтрак Запеканка творожная Чай сладкий	80 200	19,95 0,19	14,10 0,05	17,26 11,84	276 49	0,05	0,38 0,0	0,07		199,38 4,37	254,00 7,42	28,3 3,96	0,65 0,77
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,14</b>	<b>14,15</b>	<b>95,28</b>	<b>325</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		<b>203,75</b>	<b>261,4</b>	<b>32,3</b>	<b>1,42</b>
29 028/3	Обед Огурец свежий Борщ с капустой и карт.со сметаной и мясом	20 263	0,30 1,98	0,00 5,35	1,90 12,24	7 105	0,01 0,06	0,96 8,30	0,02		1,00 37,07	10,00 80,67	24,1	0,08 1,38
087/4 056/6 132/1	Суфле "рыбка золотая" Пюре картофельное Чай сладкий	100 180 200	11,35 3,75 0,19	8,73 4,88 0,	8,55 21,64 11,84	158 145 49	0,07 0,01	0,9 10,80 0,0	0,05 0,02		41,6 104,43 4,4	171,48 32,16 7,4	37,01 1,06 4,0	0,82 0,68 0,8
Хлеб Хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб пшенично-ржаной	30 30	2,6 2,08	0,48 0,4	11,1 14,3	59 57	0,08 0,1				12,9 16,5	79,2 97	23,1 28,5	2 2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,74</b>	<b>19,55</b>	<b>81,41</b>	<b>649</b>	<b>0,28</b>	<b>20,95</b>	<b>0,09</b>		<b>218,91</b>	<b>484,91</b>	<b>119,77</b>	<b>7,48</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>54,2</b>	<b>58,05</b>	<b>225,82</b>	<b>1290</b>	<b>0,33</b>	<b>20,99</b>	<b>0,2</b>		<b>422,66</b>	<b>746,31</b>	<b>152,07</b>	<b>8,90</b>



Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
079/г 132/1	Завтрак Запеканка творожная Чай сладкий	80 200	19,95 0,2	14,10 0,05	17,26 11,84	276 49	0,05	0,4 0,0	0,07		199,38 4,37	254,00 7,42	28,26 3,96	0,65 0,77
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,15</b>	<b>14,2</b>	<b>29,10</b>	<b>325</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,07</b>		<b>203,75</b>	<b>261,42</b>	<b>32,22</b>	<b>1,42</b>
28	Обед Томат свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	13,50	3,50	12,5	136	0,06	12,11	0,02		41,21	78,21	22,32	1,13
175/1	Котлета "Здоровье"	100	13,4	19,28	5,42	249	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,9	325	0,14	0	0,00		21,60	129,60	88,20	2,88
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
	Яблоки свежие	100	0,4	0,	10,3	47					30			
<b>Всего в Обед</b>			<b>43,4</b>	<b>29,80</b>	<b>119,47</b>	<b>919</b>	<b>0,28</b>	<b>15,81</b>	<b>0,040</b>		<b>175,21</b>	<b>375,38</b>	<b>117,70</b>	<b>8,19</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>54,3</b>	<b>58</b>	<b>159,64</b>	<b>1290</b>	<b>0,33</b>	<b>16,31</b>	<b>0,12</b>		<b>326,73</b>	<b>636,80</b>	<b>149,92</b>	<b>9,61</b>

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
066/6	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	35,81	0,51
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,39</b>	<b>11,05</b>	<b>61,25</b>	<b>386</b>	<b>0,22</b>	<b>2,47</b>	<b>0,05</b>		<b>303,23</b>	<b>335,88</b>	<b>71,09</b>	<b>2,11</b>
	Обед													
003/a	Зеленый горошек отварной	20	3,10	0,20	6,50	40	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40
028/a	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,98	5,35	12,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92
094/2	Жаркое по-домашнему	280	15,62	15,77	36,35	350	0,23	19,36	0,02		41,94	236,46	66,99	3,53
122/a	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>24,70</b>	<b>22,05</b>	<b>114,75</b>	<b>766</b>	<b>0,54</b>	<b>36,86</b>	<b>0,05</b>		<b>185,87</b>	<b>572,0</b>	<b>186,12</b>	<b>10,78</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>35,6</b>	<b>33,10</b>	<b>165,07</b>	<b>1195</b>	<b>0,76</b>	<b>39,33</b>	<b>0,10</b>		<b>489,1</b>	<b>907,88</b>	<b>316,34</b>	<b>14,36</b>



Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
070/2	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	6,69	29,13	196	0,04	0,55	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>10,78</b>	<b>10,45</b>	<b>63,71</b>	<b>392</b>	<b>0,2</b>	<b>1,07</b>	<b>0,03</b>		<b>332,30</b>	<b>298,92</b>	<b>66,6</b>	<b>2,84</b>
29	Обед Огурец свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
034/a	Суп картофельный с макар.изд.на кур.бульоне	250	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
200/1	Колбаска "Витаминка"	80	13,94	17,02	2,94	221	0,06	0,22	0,02		29,67	122,27	16,89	0,96
048/1	Капуста тушеная	180	4,13	7,70	13,9	141	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
130/a	Сок фруктовый яблочный	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,8	0,00	20,6	85	0,80				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,61</b>	<b>27,71</b>	<b>80,37</b>	<b>675</b>	<b>1,18</b>	<b>39,03</b>	<b>0,05</b>		<b>242,87</b>	<b>499,23</b>	<b>179,7</b>	<b>8,62</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>41,93</b>	<b>49,51</b>	<b>159,07</b>	<b>1243</b>	<b>1,38</b>	<b>40,10</b>	<b>0,08</b>		<b>575,17</b>	<b>798,15</b>	<b>246,3</b>	<b>11,46</b>



Меню на 2 неделю четверг

Минеральные вещества (мг)

№ рец.	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
067/a	Завтрак Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,05	9,43	21,08	193	0,11	0,78	0,04		168,61	175,88	40,73	0,73
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,79</b>	<b>10,26</b>	<b>44,02</b>	<b>301</b>	<b>0,19</b>	<b>0,82</b>	<b>0,04</b>		<b>185,88</b>	<b>262,50</b>	<b>67,79</b>	<b>4,26</b>
002/a	Обед Кукуруза сахарная консер.	20	0,88	0,16	4,48	23	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
039/2	Суп овощной с курицей	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
67	Биточки Диетические	100	15,10	17,02	2,09	222	0,06	0,32	0,02		18,86	141,01	19,65	2,12
075/4	Вермишель отварная	180	6,34	7,66	41,10	259	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
<b>Всего в Обед</b>			<b>33,56</b>	<b>29,90</b>	<b>115,50</b>	<b>861</b>	<b>0,43</b>	<b>22,17</b>	<b>0,04</b>		<b>165,40</b>	<b>502,50</b>	<b>140,51</b>	<b>9,22</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>42,9</b>	<b>44,48</b>	<b>164,71</b>	<b>1224</b>	<b>0,62</b>	<b>22,99</b>	<b>0,1</b>		<b>351,3</b>	<b>765,00</b>	<b>208,30</b>	<b>13,48</b>



Меню на 2 неделю пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
197	Завтрак Суп из смеси сухофруктов	250	0,90		47,40	189	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
126/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,4	126	0,03	0,5	0,		106,0	78,3	12,2	0,
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,46</b>	<b>9,99</b>	<b>61,69</b>	<b>374</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>		<b>237,17</b>	<b>264,6</b>	<b>53,08</b>	<b>2,45</b>
17	Обед С-т из квашеной капусты	50	0,79	2,50	3,83	41		12,50			20,80		7,10	0,3
166	Суп "Пуштые шyd"	250,0	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
087/4	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,72	8,55	158	0,07	0,88	0,05		36,12	147,89	32,61	0,85
92	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	0,11	9,	0,		51,54	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	49		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,75</b>	<b>22,52</b>	<b>90,26</b>	<b>685</b>	<b>0,48</b>	<b>47,20</b>	<b>0,06</b>		<b>177,21</b>	<b>519,92</b>	<b>153,72</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>30,97</b>	<b>33,89</b>	<b>144,34</b>	<b>1015</b>	<b>0,65</b>	<b>47,80</b>	<b>0,2</b>		<b>414,38</b>	<b>784,52</b>	<b>206,80</b>	<b>10,86</b>