Директор МКОУ «Смазневская

"Смазили — Н.М. Жмакина

Примерное 10 – дневное меню учреждения

МКОУ « Смазневская СОШ»

с нормами питания на 2023-2024 год. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.

Прие	Наименован	Bec	Ι	Іищеві	ые	Энергетичес	№	Прие	Наименован	Bec	I	Тищев	ые	Энергетичес	№
M	ие	блюд	В	ещест	ва	кая	рец	M	ие	блюд	I	вещест	ва	кая	реце
пищи	блюда	a	белк	жир	углев	ценность	епт	пищи	блюда	a	бел	жир	углев	ценность	пту
			И	ы	оды		yp				ки	ы	оды		ры
							ы								1
1 класс	а 4 класс во	зрастна	я кате	гория	с 7 лет	до 11лет		5 к	ласса 11 клас	с возр	астна	я катеі	ория с	12 лет и старі	не
Неделя				<u> </u>		7.1		Неделя		<u> </u>				<u> </u>	
1								1							
День 1		1		T		Τ -		День 1			T	T		1	1
обед	Нарезка из	100	1,1	0,2	3,8	24	02a	обед	Масло	10	3,1	7,57	19,5	161,3	96
	свежих помидоров								сливоч.порц		2		7		
	Щи со	200	0,8	0,67	3,69	24,66	30		Щи со	250	0,8	0,67	3,69	24,66	30
	сметаной		4						сметаной		4				
	Тефтели	90	12,	9,49	6,47	168,73	106		Тефтели	90	12,	9,49	6,47	168,73	106
	мясо- круп		64						мясо- круп		64				
	макароны с	180	4,1	5,0	23,4	155,16	15		макароны с	230	4,1	5,0	23,4	155,16	15
	маслом		4						маслом		4				
	Кисель	180	0	0	19,6	80	118		Кисель	200	0	0	19,6	80	118
	плодов-ягод								плодов-ягод						
	Хлеб	50	3,0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб	100	6,1	2,14	41,8	214,43	81
	пшеничный		7		3				пшеничный		4		6		
	Хлеб ржаной	40	2,4	7,55	14,6	136	01		Хлеб ржаной	40	2,4	7,55	14,6	136	01
			5		2						5		2		
	Фрукты-	1 шт	0,3	0,3	8,8	40,0	05a								
	груша														
Итого за			24,54	24,28	101,31	735,77					29,3	32,42	129,21	940,28	
обед											3				
Итого за			24,54	24,28	101,31	735,77					29,3	32,42	129,21	940,28	
день											3				

Наименован ие	Вес блюд				Энергетичес кая	№ рец	Прие м	Наименован ие	Вес блюд				Энергетичес кая	№ реце
блюда	a	белк и	жир ы	углев оды	ценность	епт ур ы	пищи	блюда	a	бел ки	жир ы	углев оды	ценность	пту ры
асса 4 класс	возраст	гная ка	атегорі	ия с 7 ј	1 ет до 11лет			ласса 11 класс	с возра	астна	я катеі	ория с	12 лет и стари	ше
							Неделя 1 День 2							
Сыр твердый в нарезке	15	3 , 8	4,92	0	60,0	07	обед							
Суп гороховый вегет	200	2 , 8	0,24	8,06	50,94	35		Суп гороховый вегет	250	2,8	0,24	8,06	50,94	35
Бифстроганов	90	16 , 73	15 , 7	4,25	225,82	91		Бифстроганов	120	16 , 73	15 , 7	4,25	225,82	91
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,7	4,82	27 , 4	180,34	65		Каша гречневая рассыпчатая	230	5,7	4,82	27 , 4	180,34	65
Какао напит на молоке	180	6,2	6,4	22 , 3	169,82	120		Какао напит на молоке	200	6,2	6,4	22 , 3	169,82	120
Хлеб пшенич 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81
Фрукты- банан	1 шт	1,4	0,5	18,9	86,4	11a		Хлеб ржаной	40	2,4	7,55	14,6	136	01
		39,82	33,73	101,95	880,0					37,0 1	35,86	97,67	870,14	
		39,82	33,73	101,95	880,0					37,0 1	35,86	97,67	870,14	
	ие блюда асса 4 класс Сыр твердый в нарезке Суп гороховый вегет Вифстроганов Каша гречневая рассыпчатая Какао напит на молоке Хлеб пшенич 1 сорт	ие блюда а а а возраста Сыр твердый в нарезке 15 Суп гороховый вегет 200 Бифстроганов 90 Каша гречневая рассыпчатая 180 Какао напит на молоке 180 Хлеб пшенич 1 сорт 50 Фрукты- 1 шт	ие блюда возрастная ками Сыр твердый в нарезке 15 3,8 в б б в б б в б в б в м б в нарезке Суп гороховый вегет 200 2,8 в б в в в в в в в в в в в в в в в в в	ие блюда блюд и вещести жир ы а возрастная категори Сыр твердый в нарезке 15 3,8 4,92 Суп гороховый вегет 200 2,8 0,24 Бифстроганов 90 16, 15,7 73 8 Каша гречневая рассыпчатая 180 5,7 4,82 Какао напит на молоке 180 6,2 6,4 Хлеб пшенич 1 сорт 50 3,0 1,07 Фрукты- банан 1 шт 1,4 0,5 39,82 33,73	ие блюда вещества белк и жир ы углев оды Сыр твердый в нарезке 15 3,8 4,92 0 Суп гороховый вегет 200 2,8 0,24 8,06 Бифстроганов ветет 90 16, 15,7 4,25 Каша гречневая рассыпчатая 180 5,7 4,82 27,4 Какао напит на молоке 180 6,2 6,4 22,3 Хлеб пшенич орукты- банан 1 шт 1,4 0,5 18,9 39,82 33,73 101,95	ие блюда вещества (белк и и и и и и и и и и и и и и и и и и и	ие блюда блюд а вещества белк и жир ы углев оды кая ценность рец епт ур ы асса — 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет ————————————————————————————————————	ие блюда блюда вещества и в мир и в	ие блюда вещества белк и вы	ие блюда блюда вещества белк и вы оды кая оды рец ент ур ы оды м ници блюда ие облюда блюда блюда блюда а асса 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 5 класса 11 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 1 класса 11 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 1 класса 11 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 1 класса 11 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 1 класса 11 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 1 класса 11 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 1 класса 11 класс возрастная с 250 гороховый денет 1 класса 11 класс возрастная с 250 гороховый денет 1 класса 11 класс возрастная с 250 гороховый денет 260 гороховый денет <td>не блюда блюда н вещества белк н кая н рец ценность ы м епт ур ы м епт ур ы не блюда блюда в бел ки асса — 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 5 класса — 11 класс возрастная Сыр твердый в нарезке 15 3,8 4,92 0 60,0 07 обед Суп гороховый вегет 250 2,8 0,24 8,06 50,94 35 Суп гороховый вегет 250 2,8 2,8 0,24 8,06 50,94 35 Суп гороховый вегет Бифстроганов 120 16, 73 8 Каша гречневая рассыпчатая 180 5,7 4,82 27,4 180,34 65 Каша гречневая рассыпчатая 230 5,7 Какао напит на молоке 6 2,4 22,3 169,82 120 Какао напит на молоке 50 3,0 1,07 20,9 107,22 81 Хлеб пшенич 1 сорт 50 3,0 Фрукты- банан 1 шт 1,4 0,5 18,9 86,4 11а Хлеб ржаной</td> <td>не блюда блюда жир и ы м м м м м м м м м м м м м м м м м м</td> <td>не блюда блюда (ст. да) вещества (ст. да) кая (ст. да) рец (ст. да) м (ст. да)</td> <td>иса блюда ванизация кая и пини вы оды рец пини вы оды м и пини вы оды м и вы оды блюда в вариты в вариты</td>	не блюда блюда н вещества белк н кая н рец ценность ы м епт ур ы м епт ур ы не блюда блюда в бел ки асса — 4 класс возрастная категория с 7 лет до 11лет 5 класса — 11 класс возрастная Сыр твердый в нарезке 15 3,8 4,92 0 60,0 07 обед Суп гороховый вегет 250 2,8 0,24 8,06 50,94 35 Суп гороховый вегет 250 2,8 2,8 0,24 8,06 50,94 35 Суп гороховый вегет Бифстроганов 120 16, 73 8 Каша гречневая рассыпчатая 180 5,7 4,82 27,4 180,34 65 Каша гречневая рассыпчатая 230 5,7 Какао напит на молоке 6 2,4 22,3 169,82 120 Какао напит на молоке 50 3,0 1,07 20,9 107,22 81 Хлеб пшенич 1 сорт 50 3,0 Фрукты- банан 1 шт 1,4 0,5 18,9 86,4 11а Хлеб ржаной	не блюда блюда жир и ы м м м м м м м м м м м м м м м м м м	не блюда блюда (ст. да) вещества (ст. да) кая (ст. да) рец (ст. да) м (ст. да)	иса блюда ванизация кая и пини вы оды рец пини вы оды м и пини вы оды м и вы оды блюда в вариты

Прие	Наименован	Bec		Іищеві		Энергетичес	№	Прие	Наименован	Bec		Тищев		Энергетичес	№
м пищи	ие блюда	блюд а	белк и	жир ы	ва углев оды	кая ценность	рец епт ур	м пищи	ие блюда	блюд а	бел ки	зещест жир ы	ва углев оды	кая ценность	реце пту ры
1.	4			<u> </u>		7 11	Ы	5	11					12	<u> </u>
Неделя	класса 4 клас	ес возр 	астная Т	а катег 	ория с 	/ лет до 11лет		5 К. Неделя	ласса 11 класо	: возра 	астная	я катеі	гория с	<u> 12 лет и старі</u>	ше
1 День 3								1 День 3							
обед	Масло сливоч.порц	10	3 , 1	7 , 57	19 , 5	161,3	96	обед	Масло сливоч.порц	10	3,1	7 , 57	19 , 5	161,3	96
	Рассольник со сметаной	200	1,6 9	0,95	6,12	47,37	32		Рассольник со сметаной	250/3 00	1,6 9	0,95	6,12	47,37	32
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,4	4,97	4,41	100,04	88		Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,4	4,97	4,41	100,04	88
	Рис отварной с овощами	180	2 , 2 5	3,66	16 , 9	125,7	58		Рис отварной с овощами	230	2,2	3,66	16 , 9	125,7	58
	Сок яблочный	180	1,0	0,2	19,8	86,0	442		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,0 7	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб пшеничный 1 сорт	100	6,1 4	2,14	41,8	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2 , 4	7 , 55	14,6	136	01		Хлеб ржаной	40	2 , 4	7 , 55	14,6	136	01
Итого за обед			23,05	25,97	102,42	763,63					26,1 2	27,04	123,35	870,84	
Итого за день			23,05	25,97	102,42	763,63					26,1 2	27,04	123,35	870,84	

Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Іищеві вещесті		Энергетичес кая	№ рец	Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Тищев: вещест		Энергетичес кая	№ реце
пищи	блюда	a	белк и	жир	углев оды	ценность	епт ур ы	пищи	блюда	a	бел ки	жир	углев оды	ценность	пту ры
	класса 4 клас	ес возр	астная	і катег	ория с	7 лет до 11лет			ласса 11 класс	возра	астная	я катеі	ория с	12 лет и старі	ше
Неделя 1 День 4								Неделя 1 День 4							
обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,0	0,1	2,6	14	01a	обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,8 6	4,92	0	60,0	07
	Суп с рыбными консервами	200	4,0	1,04	6,66	60,34	42		Суп с рыбными консервами	250	0,8	0,67	3,69	24,66	42
	Биточки мясные	90	12 ,	9,24	12 , 5	183,0	608		Биточки мясные	90	12 ,	9,24	12 , 5	183,0	608
	Гороховое пюре	180	17 , 58	8,5	40,9	291,09	161		Гороховое пюре	230	17 , 58	8,5	40,9	291,09	161
	Чай с сахаром	180	12,	3,06	13,0	49,28	132		Чай с сахаром	200	12 , 0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81
	Фрукты- яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10a		Хлеб ржаной	40	2,4 5	7 , 55	14,6	136	01
Итого за обед			49,54	23,311	105,04	744,93					52,2 4	35,01	105,79	851,25	
Итого за день			49,54	23,311	105,04	744,93					52,2 4	35,01	105,79	851,25	
Средние значение за период:															

Прие	Наименован	Bec	П	Іищеві	ые	Энергетичес	№	Прие	Наименован	Bec	I	Тищев	ые	Энергетичес	No
M	ие	блюд	В	ещест	ва	кая	рец	M	ие	блюд	I	вещест	ва	кая	реце
пищи	блюда	a	белк	жир	углев	ценность	епт	пищи	блюда	a	бел	жир	углев	ценность	пту
	, ,		И	ы	оды	·	yp		, .		ки	ы	оды	,	ры
							ы								1
1	класса 4 клас	с возр	астная	 і катег	ория с	7 лет до 11лет		5 к.	ласса 11 класс	e Bo3pa	астная	я катеі	ория с	12 лет и старі	ше
Неделя								Неделя						1	
1 День 5								1 День 5							
обед	Омлет	150	7,8	9,06	3,21	124,93	77	обед							+
обед	натуральный	100	5	3,00	0,21	121,30	' '	обед							
	Борщ на м/б	200	1,5	0,87	2,71	32,49	28		Борщ на м/б	250	1,6	0,89	2,91	40,49	28
	со сметаной		4	0,0,		02,13			со сметаной	200	4	0,00	,	10,13	20
	Нарезка из	45	0,6	2,78	3,5	41,45	11		Нарезка из	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11
	репч. лука		, ,	_,		,			репч. лука		, ,	,		,	
	Жаркое	230	10,	10,8	19,4	243,74	94		Жаркое	240	10,	10,8	19,4	243,74	94
	По-домашнему		62	6	,	,			По-домашнему		62	6	,		
	Отвар	180	0,5	0,22	15,7	75 , 76	129		Отвар	200	0,5	0,22	15,7	75,76	129
	шиповника		4		2				шиповника		4		2		
	Хлеб	50	3,0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб	100	6,1	2,14	41,8	214,43	81
	пшеничный		7		3				пшеничный		4		6		
	1 сорт								1 сорт						
	Хлеб ржаной	40	2,4	7 , 55	14,6	136	01		Хлеб ржаной	40	2,4	7 , 55	14,6	136	01
			5		2						5		2		
Итого за обед			26,67	32,41	80,09	761,59					22,1 9	25,37	100,0	765,68	
Итого за день			26,67	32,41	80,09	761,59					22,1 9	25,37	100,0	765,68	

Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Іищеві вещесті		Энергетичес кая	№ рец	Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Тищев: зещест		Энергетичес кая	№ реце
пищи	блюда	а	белк и	жир	углев оды	ценность	епт ур ы	пищи	блюда	а	бел ки	жир	углев оды	ценность	пту ры
1	класса 4 клас	ес возр	астная	і катег	ория с	7 лет до 11лет		5 к.	ласса 11 класс	с возра	астная	я катеі	гория с	12 лет и старі	ше
Неделя 2 День 6								Неделя 2 День 6							
обед	Свекла тушеная	100	1,6 3	3,0	8,17	68,54	59	обед	Свекла тушеная	150	1,6 3	3,0	8,17	68,54	59
	Суп картоф. с мак.изд	200	1,7 4	0,27	7,26	42,82	34		Суп картоф. с мак.изд	250	1,7 4	0,27	7,26	42,82	34
	Изделие (рыб кот)форм из феле рыбы	90	29 , 75	0,76	0	166,0	84		Изделие (рыб кот)форм из феле рыбы	90	29 , 75	0,76	0	166,0	84
	Вермишель с маслом	180	3 , 9	4,10	20 , 8	138,25	75		Вермишель с маслом	230	3 , 9	4,10	20,8	138,25	75
	Компот из с/ф	180	1,0	0	26 , 9	107,44	122		Компот из с/ф	200	1,0	0	26 , 9	107,44	122
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81
	Фрукты- банан	1 шт	1,4	0,5	18,9	86,4	11a		Хлеб ржаной	40	2 , 4	7,55	14,6	136	01
Итого за обед			44,98	17,25	117,68	716,89					44,3 8	20,46	103,45	766,49	
Итого за день			44,98	17,25	117,68	716,89					44,3	20,46	103,45	766,49	
Средние значение за период:															

Прие	Наименован	Bec	I	Іищевн	ые	Энергетичес	№	Прие	Наименован	Bec	I	Тищев	ые	Энергетичес	№
M	ие	блюд	В	вещесті	ва	кая	рец	M	ие	блюд	F	вещест	ва	кая	реце
пищи	блюда	a	белк	жир	углев	ценность	епт	пищи	блюда	a	бел	жир	углев	ценность	пту
			И	Ы	оды		yp				ки	Ы	оды		ры
							ы								
1	класса 4 клас	с возр	астная	катег	ория с	7 лет до 11лет		5 к.	ласса 11 класс	возра	астная	я катег	ория с	12 лет и стари	ие
Неделя								Неделя		_				•	
2								2							
День 7		400	1.1	0.0	0.0	-		День 7		4.0	0 1		40.5	1.61	
обед	Нарезка из свежих	100	1,1	0,2	3,8	24	02a	обед	Масло	10	3,1	7 , 57	19,5	161,3	96
	помидоров								сливоч.порц		2		/		
	Суп крестьян	200	1,2	0,81	6,6	46,04	37		Суп крестьян	250	1,2	0,81	6,6	46,04	37
	со сметаной		1						со сметаной		1				
	Плов из	200	23,	28,0	39,5	412,71	55		Плов из	230	23,	28,0	39,5	412,71	55
	птицы (рис)		68	1	3				птицы (рис)		68	1	3		
	Кофейный	180	2,2	2,52	10,7	72,67	126		Кофейный	200	2,2	2,52	10,7	72,67	126
	напиток		9		5				напиток		9		5		
	Хлеб	50	3,0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб	50	3,0	1,07	20,9	107,22	81
	пшеничный		7		3				пшеничный		7		3		
	1 сорт								1 сорт						
	Хлеб ржаной	40	2,4	7 , 55	14,6	136	01		Хлеб ржаной	40	2,4	7 , 55	14,6	136	01
			5		2						5		2		
Итого за обед			33,8	40,16	96,23	798,64					33,5 5	39,51	92,11	914,11	
Итого за день			33,8	40,16	96,23	798,64					33,5 5	39,51	92,11	914,11	

рием пи	Наименован ие	Вес блюд		Іищеві ещесті		Энергетичес кая	№ рец	Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Тищев: вещест		Энергетичес кая	№ реце
	блюда	a	белк и	жир	углев оды	ценность	епт ур ы	пищи	блюда	a	бел ки	жир	углев оды	ценность	пту
11	класса — 4 клас	с возр	астная	катег	ория с	7 лет до 11лет			ласса 11 класс	возра	астная	я катеі	ория с	12 лет и старі	пе
Неделя 2 День 8								Неделя 2 День 8							
обед	Сыр твердый в нарезке	15	3,8 6	4,92	0	60,0	07	обед							
	Суп молоч.с макар. изд.	200	7 , 1	6 , 51	23 , 5	182,0	93		Суп молоч.с макар. изд.	220	1,1	6 , 51	23 , 5	182,0	93
	Котлета мясная	90	12 , 44	9,24	12 , 5	183,0	608		Котлета мясная	90	12 , 44	9,24	12 , 5	183,0	608
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,7	4,82	27 , 4	180,34	65		Каша гречневая рассыпчатая	230	5,7	4,82	27 , 4	180,34	65
	Чай с лимоном	180	0,2	4,06	13,3	52,58	133		Чай с лимоном	200	0,2	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб пшеничн 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб пшеничн 1 сорт	100	6 , 1	2,14	41,8	214,43	81
	Фрукты- груша	1 шт	0,3	0,3	8,8	40	05a		Хлеб ржаной	40	2,4 5	7 , 55	14 , 6	136	01
Итого за обед			32,77	30,92	106,58	805,14					26,7 4	34,32	120,89	948,36	
Итого за день			32,77	30,92	106,58	805,14					26,7	34,32	120,89	948,36	

Прие	Наименован	Вес блюд		Іищеві		Энергетичес кая	№ nov	Прие	Наименован ие	Вес блюд		Тищев		Энергетичес кая	№
М ПИЩИ	ие Блюда	а	белк	ещесті жир	углев	кая ценность	рец епт	М ПИЩИ	ие блюда	а	бел	вещест жир	углев	ценность	реце
пищи	Блюда	a	И	ы	оды	ценность	yp	пищи	олюда	a	ки	ы	оды	ценность	пту ры
							ы								ры
1	класса 4 клас	rc Rosn	 ястняя	Гкатег	опия с	7 лет до 11 лет	Di	5 K		 R03D9	астна	 	onug c	12 лет и стари	l Ne
Неделя	Riacea i Riac	с возр		Karer	рии с	7 SICI GO IISICI		Неделя		Возра		Raici	рии с		
2								2							
День 9								День 9							
обед	Масло	10	3,1	7,57	19,5	161,3	96	обед	Масло	10	3,1	7,57	19,5	161,3	96
	сливоч.порц		2		7				сливоч.порц		2		7		
	Суп картоф.с	200	5,8	4,56	13,5	118,80	209		Суп картоф.с	250	5,8	4,56	13,5	118,80	209
	мясн.фрикад.		3		9				мясн.фрикад.		3		9		
	Голубцы	230	7,3	7,32	9,34	133,21	92		Голубцы	250	7,3	7,32	9,34	153,21	92
	ленивые с		1						ленивые с		1				
	отварным								отварным						
	рисом								рисом						
	Сок	180	0,5	0	29,3	123,0	399		Сок	200	0,5	0	29,3	123,0	399
	виноградный		4		4				виноградный		4		4		
	Хлеб	50	3,0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб	100	6,1	2,14	41,8	214,43	81
	пшеничный		7		3				пшеничный		4		6		
	1 сорт								1 сорт						
	Хлеб ржаной	40	2,4	7,55	14,6	136	01		Хлеб ржаной	40	2,4	7,55	14,6	136	01
			5		2						5		2		
Итого за обед			22,32	28,07	107,39	779,53					25,3 9	29,14	128,32	936,74	
Итого за день			22,32	28,07	107,39	779,53					25,3 9	29,14	128,32	936,74	

Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Іищеві вещесті		Энергетичес кая	№ рец	Прие м	Наименован ие	Вес блюд		Тищев вещест		Энергетичес кая	№ реце
пищи	блюда	a	белк и	жир ы	углев оды	ценность	епт ур ы	пищи	блюда	a	бел ки	жир ы	углев оды	ценность	пту ры
1	класса 4 клас	ес возр	астная	і катег	ория с	7 лет до 11лет		5 к	ласса 11 класс	с возр	астная	я катеі	гория с	12 лет и старі	не
Неделя 2 День 10								Неделя 2 День 10							
обед	Суп с клецками	200	2 , 5	0,86	8,45	57,12	43	обед	Суп с клецками	250	2 , 5	0,86	8,45	57,12	43
	Сельдь с луком	45	4 , 5	3,59	1,91	58,19	364		Сельдь с луком	60	6 , 0	4,79	2,54	77,59	364
	Гуляш из мяса говяд	90	14, 44	16 , 5	3,8	224,0	259		Гуляш из мяса говяд	120	14, 44	16 , 5	3,8	224,0	259
	Картофельное пюре	180	2 , 1	3,12	5,36	82,640	56		Картофельное пюре	200	2 , 1	3,12	5 , 36	82,640	56
	Какао напит на молоке	180	6,2	6,4	22 , 3	169,82	120		Какао напит на молоке	200	6,2	6,4	22 , 3	169,82	120
	Хлеб пшенич 1 сорт	50	3 , 0	1,07	20,9	107,22	81		Хлеб пшенич 1 сорт	100	6 , 1	2,14	41,8	214,43	81
	Хлеб ржаной	40	2,4	7,55	14,6	136	01		Хлеб ржаной	40	2,4 5	7,55	14,6	136	01
	Фрукты- яблоко	1 шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10a								
Итого за обед			33,78	31,92	71,11	738,99					37,5 7	33,89	84,37	825,6	
Итого за день			33,78	31,92	71,11	738,99					37,5 7	33,89	84,37	825,6	