

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"*С*" *сентября* 2024 г.



согласовано: Директор "СШ №10 им. М.В. Ломоносова"
С.Н. Шевченко
"02" *сентября* 2024 г.



Десятидневное меню (сезон осень-зима) для детей 12-18 лет

Утверждено
Дата 01.09.2024

Типовое примерное меню

Школа 2024 год осень, возраст=[12-18 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак 1	закуска	100	100	100	100
	горячее	200	200	200	200
	блюдо	45	100	200	100
	напиток	200	200	200	200
Обед	хлеб	10	10	10	25
	закуска	100	100	100	100
	первое	300	250	300	300
	блюдо	200	200	200	200
	гарнир	100	100	100	100
	второе	200	200	200	200
	блюдо	55	40	60	55
	напиток	60	35	60	55
	хлеб				

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	закуска	100	100	100	100
	горячее блюдо	200	200	200	200
Обед	напиток	45	100		100
	хлеб	200	200	200	200
Ужин	напиток	10	20	20	20
	хлеб	100	120	100	100
Закуска	первое блюдо	250	250	250	300
	второе блюдо	200	200	200	200
Напиток	хлеб	100	100	100	100
	хлеб	55	25	30	40
Хлеб	хлеб	40	20	20	35
	хлеб				

Составил М.А. Сидорова Дата 18.05.24

Утверждено
Дата

Handwritten signature and date

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1
Неделя: 1
Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
94	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	302,5	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1	
Итого за Завтрак 1			15,5	55	76,1	677,8	0,2		1,6	0,5		257,2	319,1	19,4	2,4	
Обед																
291	Макаронны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1	
134	Суп "Рассольник"	300	2,5	6,3	19,5	145,5	0,1		9,2			18,6	75,6	0,3	1,1	
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3	
Итого за Обед			43,1	24,1	132	958,3	0,5		32,9			138,9	470,4	87,9	7,2	
Итого за день			58,6	79,1	208,1	1 636,1	0,7		34,5	0,5		396,1	789,5	107,3	9,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 [Номер, раницы]

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6	
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1	
390,02	биточки, котлета из м\л п\ф	100	15	26,7	12,4	346,7	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
Итого за Завтрак 1			25	38,6	62,8	681,6	0,3		24,3	0,2		239,8	325,6	98,5	3,7	
Обед																
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6	
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1	
381	Котлета (мясная)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4	
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
Итого за Обед			45,7	29,3	122,1	953,2	0,7		34	0,1		255,9	639,3	189,9	11,9	
Итого за день			70,7	67,9	184,9	1 634,8	1		58,3	0,3		495,7	964,9	288,4	15,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) [Номер, раницы]

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4	
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1	
96,01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1			0,1		15	30	7,5	1	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61				2,8		14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			11,6	20,1	105,4	677,5	0,3		4,3	0,1		177,3	242,8	55,2	1,9	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7	
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	187,9	2,5		
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3	
415	Рис отварной.	200	4,6	14,4	8,1	264,2				0,1		6,4	91,4	29		
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
147	Суп "Вермишелевый"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1	
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7	
Итого за Обед			29,7	24,2	123,7	953,2	0,8	0,1	11,5	0,1		124,2	790,3	174,8	7,9	
Итого за день			41,3	44,3	229,1	1 630,7	1,1	0,1	15,8	0,2		301,5	1 033,1	230	9,8	

[НомерСтраницы]
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						5	16,3	3,5	0,3	
390,01	Тестели из м/п п/ф	100	12	13,9	13,3	224,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3	
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1	
496	Какао на молоке *	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
Итого за Завтрак 1			27,1	17,8	98,7	680,2	0,2		17,5	0,2		198,1	409,5	78,7	5,8	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6	
145,01	Суп "Гороховый"	300	5,9	6,4	24,2	177,9	0,2		7			49,8	165,3	0,5	2,2	
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48		
109	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,6	0,7	18,7	126,1	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8	
510	Компот из апельсина	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
Итого за Обед			39,8	32,5	116,9	952,3	0,6		56,1	0,1		283,1	637	122,9	9,1	
Итого за день			66,9	50,3	215,6	1 632,5	0,8		73,6	0,3		481,2	1 046,5	201,6	14,9	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,9	466,7	0,1		0,8	0,3		396	462,7	50,7	1,3			
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4			
112,02	Фруктовая нарезка	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,1		0,2			1,3	44,8	67,2	1			
Итого за Завтрак 1																		
			35,9	35,7	80,9	701,3	0,2		2,3	0,3		524,3	600,5	132,9	2,7			
Обед																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4			
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1			
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14				
390,02	Биточки, котлета из м/п п/ф	100	15	26,7	12,4	346,7	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3			
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6			
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1			
128,01	Борщ	250	1,8	5	10,7	95			10,3			34,5	53	26,3	1,2			
Итого за Обед																		
			31	42,7	106,5	935,5	0,5		30,5	0,2		135,5	565,5	264,8	10,7			
Итого за день																		
			66,9	78,4	187,4	1 636,8	0,7		32,8	0,5		659,8	1 166	397,7	13,4			

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60				0,1		11	3	1	0,3			
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63						22	77	5	1			
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1			
94	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	302,5	0,1		0,3			16,7	43,3	6,7	0,7			
Итого за Завтрак 1																		
			15,2	58,1	68,8	674,6	0,2	0,1	1,3	0,4		179,8	279,5	48	2,5			
Обед																		
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2			
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3	0,1		1			51,9	51,9	19,1	0,5			

109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	91,7	0,1			14	63,1	8,8	1,6
106.01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15	23	42	14	0,6
1	Гуляш	100	10,4	10,8	11,9	186	0,1		7,8	18,7	104,2	29,3	1,4
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1			11	35,8	7,7	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5	28	19	0,7	
	Итого за Обед		26,6	27,2	145,5	960,3	0,5		24,3	172,6	528,7	270	5,9
	Итого за День		41,8	85,3	214,3	1 634,9	0,7	0,1	25,6	352,4	808,2	318	8,4

[НомерС. раницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38		
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8	
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7	
390	Тефтели (мясные)	100	14,3	23	17,1	284,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3	
Итого за Завтрак 1			27,6	35,1	78	680,2	0,4	0,1	19,3	0,2		240,5	360	109,2	4,1	
Обед																
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8	
390,02	биточки, котлета из м/п п/ф	100	15	26,7	12,4	346,7	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3	
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						5	16,3	3,5	0,3	
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7	
Итого за Обед			37,3	34,5	118,4	949,6	0,3		27,1	0,2		143,5	473,7	102,8	5,3	
Итого за день			64,9	69,6	196,4	1 629,8	0,7	0,1	46,4	0,4		384	833,7	212	9,4	

[НомерС.р.аницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: осенне-зимний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
96.01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1			0,1		15	30	7,5	1			
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2				
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6			
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4			
Итого за Завтрак 1			11,3	19,6	112,2	692,1	0,3		4,4	0,2		247,2	277,2	28,3	3			
Обед																		
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3			
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1			
510	Компот из апельсина	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8			
381.02	Биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8			
131	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	97	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6			
106.01	Овощи свежие (нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6			
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8			
Итого за Обед			35,9	33,2	122,3	943,7	0,5		24,4	0,2		151,1	630,3	235,1	13			
Итого за день			47,2	52,8	234,5	1 635,8	0,8		28,8	0,4		398,3	907,5	263,4	16			

[НомерС...аницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: осенне-зимний

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8		
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47						4	13	2,8	0,2		
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8		
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	187,9	2,5			
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7		
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7		
Итого за Завтрак 1			23,1	17,8	94,6	678,2	0,5	0,1	2,9			202,1	722,6	170,6	6,2		
Обед																	
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4		
147	Суп "Вермишелевый"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1		
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7		
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6		
390,01	Тфтели из мп пф	100	12	13,9	13,3	224,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3		
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14			
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4		
Итого за Обед			43,6	24,4	135,9	954,1	0,8	0,1	25,1	0,2		223,7	709,5	188,6	12,5		
Итого за день			66,7	42,2	230,5	1 632,3	1,3	0,2	28	0,2		425,8	1 432,1	359,2	18,7		

[НомерС.р.раницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,9	466,7	0,1		0,8	0,3		396	462,7	50,7	1,3	
112,02	Фруктовая нарезка	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,1		0,2			1,3	44,8	67,2	1	
Итого за Завтрак 1			35,9	35,7	80,9	701,3	0,2		2,3	0,3		524,3	600,5	132,9	2,7	
Обед																
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
381	Котлета (мясная)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8	
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38		
128	Борщ со сметаной	300	2,2	6	12,8	114	0,1		12,4			41,4	63,6	31,5	1,4	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	103,1	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8	
Итого за Обед			32,3	33,3	118,4	928,6	0,6		34,7	0,1		209,2	414,6	138,4	7,2	
Итого за день			68,2	69	199,3	1 629,9	0,8		37	0,4		733,5	1 015,1	271,3	9,9	

Составил М.Р. Степанова Н.А.

Дата 08.11.2012