Утверждаю
Директор МБОУ с.КУЗОВЛЕВО
_____Рощина Л.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	200/10	11,0	11,0	9,3	9,3	47,9	47,9	318,5	318,5	0,28	0,28	0,00	0,00	36,6	36,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	0,00	0,00	1,16	1,16	0,38	0,38
Пром	Хлеб пшеничный	100	100	7,5	7,5	3,0	3,0	51,5	51,5	265	265	0,1	0,1	0	0	0	0
	Сосиска отварная	50	50	5,5	5,5	14	14	0	0	148	148	0,1	0,1	0	0	6,5	6,5
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	5,8	5,8	7,6	7,6	7,1	7,1	120,1	120,1	0,03	0,03	13,45	13,45	135,25	135,25
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	70	9,6	9,6	5,2	5,2	4,4	4,4	103,0	103,0	0,06	0,06	1,91	1,91	221,2	221,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5,3	7,1	5,5	7,4	32,7	43,7	202,0	269,3	0,06	0,08	0,00	0,00	26,6	35,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19.8	19,8	81,0	81,0	0	0	0	0	15	15
Пром	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК																
54-1т-2020	Запеканка из творога	200\5	200\5	34,2	34,2	21,3	21,3	33,3	33,3	463,1	463,1	0,07	0.07	0,38	0,38	95,5	95,5
54-21гн-2020	Какао на молоке	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2	0,04	0,04	0,68	0,68	17,25	17,25
	Хлеб пшеничный	100	100	7,5	7,5	3,0	3,0	51,5	51,5	265	265	0,1	0,1	0	0	0	0
	Сгущенка	5	5	0,1	0,1	0,4	0,4	2,9	2,9	16	16	0	0	0,04	0,04	3,7	3,7
	Итого:																
	ОБЕД																
	Соленые огурцы	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,0	2,5	11,3	14,1	0,02	0,03	8	10	8,0	10,0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	250	8,4	8,4	5,8	5,8	20,4	20,4	166,4	166,4	0,18	0,18	5,95	5,95	121,5	121,5
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	90	13,7	13,7	13,6	13,6	12,2	12,2	226,3	226,3	0,05	0,05	0,09	0,09	23,1	23,1
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	150	3,6	3,6	5,0	5,0	14,5	14,5	118,7	118,7	0,03	0,03	31,9	31,9	133,0	133,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	0,00	0,00	1,16	1,16	0,38	0,38
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	50	3,5	3,5	0,5	0,5	21	21	105	105	0,08	0,08	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №3 ЗАВТРАК																
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250\10	250/10	6,6	6,6	8,1	8.1	35,7	35,7	242,1	242,1	0,06	0,06	0,77	0,77	39,1	39,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	200\15	0.2	0.2	0.0	0.0	6,5	6.5	26,8	26.8	0.00	0.00	0,04	0.04	0.30	0.30
54-19з-2020	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,2	8.2	0.1	0.1	74,8	74,8	0.00	0,00	0.00	0.00	65,3	65,3
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	6,5	6,5	3,48	3,48	23,1	23,1	149,5	149,5	0,11	0,11	8,6	8,6	122	122
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	100	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1	0,05	0,05	0,47	0.47	4,7	4,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,1	6,0	8,1	19,7	26,4	145,8	194,4	0,12	0,16	10,2	13,6	32,1	42,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81,0	81,0	0	0	0	0	15	15
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №4 ЗАВТРАК																
54-1г-2020	Макароны отварные	250	250	7,1	7,1	7,4	7,4	43,7	43,7	269,3	269,3	0,08	0,08	0,00	0,00	35,5	35,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2	0,03	0,03	0,52	0,52	13,29	13,29
54-19з-2020	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,2	8.2	0.1	0.1	74,8	74,8	0.00	0,00	0.00	0.00	65,3	65,3
	Хлеб пшеничный	100	100	7,5	7,5	3,0	3,0	51,5	51,5	265	265	0.1	0,1	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
	Огурец соленый	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,0	2,5	11,3	14,1	0,02	0,03	8	10	8,0	10,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	5,9	5,9	7,6	7,6	12,6	12,6	142,8	142,8	0,04	0,04	8,5	8,5	172,3	172,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	100	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1	0,06	09.06	0,47	0,47	4,7	4,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,4	7,2	36,4	48,6	208,7	278,3	0,03	0,04	0,00	0,00	26,6	35,5
	Кисель	200/15	200\15	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №5 ЗАВТРАК																
	Каша вязкая молочная манная	250	250	7,53	7,53	5,06	5,06	41,71	41,71	242,51	242,51	0,05	0,05	2,13	2,13	0.05	0.05
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,4	8,8	0,00	0,00	53,7	107,5	0,01	0,01	0,10	0,21	39,0	78,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	200\15	0.2	0.2	0.0	0.0	6,5	6.5	26,8	26.8	0.00	0.00	0,04	0.04	0.30	0.30
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,2	1,2	20,6	20,6	106	106	0,04	0,04	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	250	8,4	8,4	5,8	5,8	20,4	20,4	166,4	166,4	0,18	0,18	5,95	5,95	121,5	121,5
	Курица тушеная в сметанном соусе	80	80	12,45	12,45	5,97	5,97	8,4	8,4	106	106	0,07	0.07	0.93	0.93	0,25	0.25
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5,3	7,1	5,5	7,4	32,7	43,7	202,0	269,3	0,06	0,08	0,00	0,00	26,6	35,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81,0	81,0	0	0	0	0	15	15
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				В1	В1	С	С	А	А
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																
	ДЕНЬ №6 ЗАВТРАК																
54-19з-2020	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,2	8.2	0.1	0.1	74,8	74,8	0.00	0,00	0.00	0.00	65,3	65,3
54-1г-2020	Макароны отварные	210	210	7,1	7,1	7,4	7,4	43,7	43,7	269,3	269,3	0,08	0,08	0,00	0,00	35,5	35,5
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6	0,02	0,02	0,00	0,00	62,4	62,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	200\15	0.2	0.2	0.0	0.0	6,5	6.5	26,8	26.8	0.00	0.00	0,04	0.04	0.30	0.30
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
	Суп картофельный с пшеном	250	250														
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	9,6	9,6	5,2	5,2	4,4	4,4	103,0	103,0	0,06	0,06	1,91	1,91	221,2	221,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	150	3,6	4,8	5,4	7,2	36,4	48,6	208,7	278,3	0,03	0,04	0,00	0,00	26,6	35,5
35	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20	20	86,6	86,6	0.02	0,02	4	4	0	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №7 ЗАВТРАК																
54-1т-2020	Запеканка из творога	200\5	200\5	34,2	34,2	21,3	21,3	33,3	33,3	463,1	463,1	0,07	0.07	0,38	0,38	95,5	95,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	0,00	0,00	1,16	1,16	0,38	0,38
	Повидло	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4	0	0				
	Хлеб пшеничный	100	100	7,5	7,5	3,0	3,0	51,5	51,5	265	265	0,1	0,1	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,0	2,5	11,3	14,1	0,02	0,03	8	10	8,0	10,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	5,9	5,9	7,6	7,6	12,6	12,6	142,8	142,8	0,04	0,04	8,5	8,5	172,3	172,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	100	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1	0,05	0,05	0,47	0.47	4,7	4,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,1	6,0	8,1	19,7	26,4	145,8	194,4	0,12	0,16	10,2	13,6	32,1	42,8
	Кисель	200 /15	200/15	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №8 ЗАВТРАК																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11,0	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5	0,21	0,28	0,00	0,00	27,5	36,6
54-21гн-2020	Какао на молоке	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2	0,04	0,04	0,68	0,68	17,25	17,25
	Сосиска отварная	50	50	5,5	5,5	14	14	0	0	148	148	0,1	0,1	0	0	6,5	6,5
	Хлеб пшеничный	100	100	7,5	7,5	3,0	3,0	51,5	51,5	265	265	0,1	0,1	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	250	6,2	6,2	7,8	7,8	14,1	14,1	150,9	150,9	0.04	0.04	8,0	8,0	133,1	133,1
54-20м-2020	Говядина отварная	60	80	17	22,7	13,7	18,3	0,4	0,4	192,7	257,1	0,04	0,06	0.15	0,2	28,8	38
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	150	3,6	3,6	5,0	5,0	14,5	14,5	118,7	118,7	0,03	0,03	31,9	31,9	133,0	133,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	200\15	0.2	0.2	0.0	0.0	6,5	6.5	26,8	26.8	0.00	0.00	0,04	0.04	0.30	0.30
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50	50	3,5	3,5	0,5	0,5	21	21	105	105	0,08	0,08	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №9 ЗАВТРАК																
	Каша молочная манная	250	250	7,53	7,53	5,06	5,06	41,71	41,71	242,51	242,51	0,05	0,05	2,13	2,13	0.05	0.05
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2	0,03	0,03	0,52	0,52	13,29	13,29
54-19з-2020	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,2	8.2	0.1	0.1	74,8	74,8	0.00	0,00	0.00	0.00	65,3	65,3
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,2	1,2	20,6	20,6	106	106	0,04	0,04	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	5,8	5,8	7,6	7.6	7,1	7,1	120,1	120,1	0.03	0,03	13,45	13,45	135,25	135,25
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	90	13,0	13,0	13,2	13,2	7,3	7,3	200,3	200,3	0,04	0,04	0,4	0.4	1,7	1,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11,0	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5	0,21	0,28	0,00	0,00	27,5	36,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81,0	81,0	0	0	0	0	15	15
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																

№		Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины					Витамины
рец	Наименование блюд			белки		жиры		углеводы				B1	B1	C	C	A	A
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																	
	ДЕНЬ №10 ЗАВТРАК																
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	250	10,4	10.4	14,5	14,5	46,9	46,9	359,9	359,9	0,23	0,23	0,68	0.68	67,3	67,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0.0	0.0	6,5	6.5	26,8	26.8	0.00	0.00	0,04	0.04	0.30	0.30
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,4	8,8	0,00	0,00	53,7	107,5	0,01	0,01	0,10	0,21	39,0	78,0
	Хлеб пшеничный	50	50	3,75	3,75	1,5	1,5	25,75	25,75	132,5	132,5	0,05	0,05	0	0	0	0
	Итого:																
	ОБЕД																
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	100	1,1	1,3	3,6	4,5	6,1	7,6	60,8	76,1	0,01	0,01	3,04	3,8	0.9	1,14
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	250	5,93	5,93	7,8	7,8	17	17	161,73	161,73	0,08	0,08	7	7	134	134
54-21м-2020	Курица отварная	80	80	25,7	25,7	2,0	2,0	0,9	0,9	123,8	123,8	0,06	0,06	2,9	2,9	24	24
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,4	7,2	36,4	48,6	208,7	278,3	0,03	0,04	0,00	0,00	26,6	35,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,0	0,0	19,8	19,8	81,0	81,0	0	0	0	0	15	15
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	16,8	16,8	84	84	0,07	0,07	0	0	0	0
	Итого:																
	ВСЕГО:																