

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на зимний период)

на 2020-2021 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	100	0,07	0,15	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	36,54	27,64	70,00	675,00	0,16	0,75	1,18	162,50	1,04	488,96	537,89	66,40	1,61
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ИТОГО за завтрак:		722,00	45,00	31,96	123,71	953,90	0,28	1,05	4,67	188,90	2,00	645,06	695,29	106,64	3,04
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	0,04	9,64	-	4,50	31,24	43,28	19,53	0,83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109,00	0,09	5,00	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
227	Рыба припущенная	120	20,65	10,60	1,00	182,45	0,11	0,11	0,92	53,86	0,68	43,10	225,65	34,25	0,92
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0,02	-	-	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,02	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		940	34,89	30,69	129,77	946,33	0,37	5,46	19,84	53,86	8,56	175,88	557,77	151,19	8,07
ВСЕГО за день:		1662	79,89	62,65	253,48	1900,23	0,65	6,51	24,51	242,76	10,56	820,94	1253,06	257,83	11,11
2 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,16	7,30	72,90	0,05	0,04	6,86	-	1,89	28,34	41,63	18,39	1,30
288	Птица отварная с маслом сливочным	120	28,18	30,98	0,58	393,60	0,05	0,18	2,36	117,84	1,22	67,20	200,40	24,34	2,28
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,01	0,16	86,40	0,96	265,68	181,87	18,29	1,10
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		690	55,18	58,11	80,59	1065,96	0,32	0,65	10,97	328,64	4,96	546,92	668,76	103,66	6,71
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	0,04	17,10	-	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	0,01	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
246	Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,90	3,92	196,80	0,01	0,06	1,44	-	-	28,32	140,44	24,32	2,40
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,13	-	-	1,25	28,86	190,76	41,06	3,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		940	36,70	31,75	144,52	989,62	0,51	0,53	25,10	0,00	13,50	175,72	546,35	157,51	10,32
ВСЕГО за день:		1630	91,88	89,86	225,11	2055,58	0,83	1,18	36,07	328,64	18,46	722,64	1215,11	261,17	17,03

3 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		570	13,63	14,30	92,26	555,50	0,20	0,50	12,47	78,00	1,37	287,35	262,69	59,80	3,38
Обед															
306	Кукуруза консервированная	80	1,65	2,40	7,84	58,88	0,03	0,03	3,73	11,20	0,03	7,49	39,84	0,16	0,32
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,10	0,06	13,13	-	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
294	Котлеты рубленые из птицы	120	20,93	20,11	19,54	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,74	96,00	26,64	4,34
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	0,07	30,89	-	3,12	99,82	72,25	37,18	1,45
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,02	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		920	34,29	34,26	118,81	929,90	0,50	0,64	52,03	75,76	89,20	289,20	431,89	146,06	11,87
ВСЕГО за день:		1490	47,92	48,56	211,07	1485,40	0,70	1,14	64,50	153,76	90,57	576,55	694,58	205,86	15,25
4 день															
Завтрак															
70	Овощи соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	7,98	0,03	0,01	2,79	-	0,08	18,35	19,15	11,17	0,48
278	Тефтели из говядины 1-й вариант	120	8,87	9,83	11,70	171,28	0,06	0,07	0,85	39,00	0,60	43,90	106,69	21,60	0,96
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,13	-	-	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
15	Сыр (порциями)	50	11,60	14,75	-	180,00	0,01	0,15	0,35	130,00	0,25	440,00	250,00	17,50	0,50
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		702	35,51	32,49	98,78	830,66	0,40	0,51	6,82	169,00	2,32	545,73	668,46	232,17	8,32
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	0,05	9,64	-	4,50	31,24	43,28	19,53	0,83
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	-	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
231	Поджарка из рыбы	120	17,75	10,82	12,61	218,48	0,11	0,11	5,41	8,51	7,19	53,39	206,96	27,13	1,06
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	0,13	21,79	-	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		1040	32,07	30,82	144,39	990,50	0,55	0,67	55,99	8,51	14,54	196,29	517,84	173,88	7,01
ВСЕГО за день:		1742	67,58	63,31	243,17	1821,16	0,95	1,18	62,81	177,51	16,86	742,02	1186,30	406,05	15,33

5 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	11,01	92,80	0,01	0,04	6,65	-	2,70	35,46	40,64	20,70	1,31
261	Пречень говяжья, тушенная в соусе №330	120	15,19	10,51	4,57	190,80	0,23	1,68	28,86	6649,20	3,54	30,74	267,95	17,76	5,66
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,06	-	-	1,25	28,86	190,76	41,06	3,23
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		750	32,67	26,36	113,73	831,60	0,52	2,04	47,10	6673,60	8,34	274,76	678,41	126,36	13,43
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	0,04	17,10	-	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	0,08	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
291	Плов из птицы	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46
ПП	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,56	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		910	41,12	29,71	128,57	959,08	0,58	7,92	31,87	77,34	12,61	392,20	608,27	173,22	6,85
ВСЕГО за день:		1660	73,79	56,07	242,30	1790,68	1,10	9,96	78,97	6750,94	20,95	666,96	1286,68	299,58	20,28
6 день															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335,00	0,21	0,29	1,64	65,20	0,39	183,88	245,75	99,23	2,90
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	210	32,52	26,92	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,12	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		702	45,69	40,43	135,93	1092,90	0,39	1,04	5,46	175,90	5,46	631,68	764,29	173,15	4,95
Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	80	2,30	2,18	4,62	47,36	0,05	0,03	7,76	11,20	0,18	19,14	49,07	16,14	0,56
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,10	0,06	6,70	-	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73
301	Кнели из кур с рисом	120	20,00	29,78	7,58	378,00	0,06	0,16	2,18	157,20	0,56	86,40	132,00	21,78	1,82
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	-	0,24	17,57	95,68	35,20	1,39
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		1020	35,98	43,57	134,75	1089,60	0,52	0,67	52,57	168,40	5,04	244,17	485,99	158,03	9,88
ВСЕГО за день:		1722	81,67	84,00	270,68	2182,50	0,91	1,71	58,03	344,30	10,50	875,85	1250,28	331,18	14,83

7 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,13	7,30	72,90	0,05	0,04	6,86	-	1,88	28,33	41,61	18,39	1,30
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	3,02	0,13	4,48	6,98	3,02	46,88	194,63	58,24	1,02
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0,02	-	-	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		650	24,85	19,69	95,98	668,04	3,20	0,50	12,64	26,98	5,89	214,13	442,88	126,74	3,64
Обед															
70	Овощи соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,04	0,01	3,50	-	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109,00	0,09	0,05	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
281	Биточки паровые	120	11,44	11,74	9,78	171,00	0,07	0,13	0,18	27,71	0,59	41,52	122,83	22,87	1,00
204	Макаронны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,01	0,19	103,68	0,96	265,68	181,87	18,29	1,10
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,02	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		1040	34,38	30,28	140,64	965,10	0,39	0,54	23,15	131,39	5,09	438,10	572,40	174,96	8,98
ВСЕГО за день:		1690	59,23	49,97	236,62	1633,14	3,59	1,04	35,79	158,37	10,98	652,23	1015,28	301,70	12,62
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	2,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		620	16,39	23,46	109,76	730,50	0,24	0,50	12,87	141,40	1,53	449,29	413,20	86,41	4,22
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	0,05	9,64	-	4,50	31,24	43,28	19,53	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
234	Котлеты рыбные	120	14,11	16,79	17,35	278,02	0,08	0,17	0,71	53,64	5,56	80,66	204,66	45,06	1,60
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	0,13	21,79	-	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		980	36,37	44,11	282,36	1243,64	0,48	1,12	43,78	75,64	18,38	257,79	523,56	164,36	8,62
ВСЕГО за день:		1600	52,76	67,57	392,12	1974,14	0,72	1,62	56,65	217,04	19,91	707,08	936,76	250,77	12,84

9 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,01	0,04	6,65	-	2,70	35,46	40,64	20,70	1,33
210	Омлет натуральный	250	23,24	41,38	4,40	482,76	0,18	0,86	0,43	540,95	1,25	171,81	376,29	26,90	4,40
ПП	Хлебобулочные изделия	80	9,04	2,32	33,94	193,00	0,13	3,52	0,08	-	1,71	121,60	134,10	37,10	1,09
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		902	43,57	55,23	93,95	1047,46	0,45	4,91	11,39	580,95	6,32	594,57	778,93	131,60	7,93
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	0,04	17,10	-	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	0,05	10,38	-	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	0,19	7,73	-	-	34,86	235,14	48,55	4,41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,02	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		940	27,71	30,14	106,13	817,93	0,36	0,59	48,41	0,00	12,51	181,09	481,70	147,39	12,53
ВСЕГО за день:		1842	71,28	85,37	200,08	1865,39	0,81	5,50	59,80	580,95	18,83	775,66	1260,63	278,99	20,46
10 день															
Завтрак															
306	Кукуруза консервированная	50	1,03	1,50	4,90	36,80	0,02	0,02	2,33	7,00	0,02	4,68	24,90	0,10	0,20
288	Птица отварная с маслом сливочным	120	28,18	30,98	0,58	393,60	0,05	0,18	2,83	117,84	1,22	67,20	200,40	24,34	2,28
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	-	0,24	17,57	95,68	35,20	1,39
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ИТОГО за завтрак:		700	41,26	41,34	94,19	914,72	0,38	0,67	41,66	144,84	2,53	234,73	482,48	132,14	5,15
Обед															
70	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,10	0,06	6,70	-	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73
241	Мясо отварное	100	17,55	14,05	2,20	203,75	0,03	0,09	0,01	12,62	0,50	28,98	142,95	19,28	2,32
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,13	-	-	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр (порциями)	50	11,60	14,75	-	180,00	0,01	0,15	0,35	130,00	0,25	440,00	250,00	17,50	0,50
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,12	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		930	49,80	42,20	134,73	1128,67	0,51	0,73	9,89	142,62	5,40	605,62	850,31	284,09	12,56
ВСЕГО за день:		1630	91,06	83,54	228,92	2043,39	0,89	1,40	51,55	287,46	7,93	840,35	1332,79	416,23	17,71