

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

Юридический адрес: 301044, Тульская область, Ясногорский район, пос. Первомайский, ул. Школьная, дом 18.

Фактический адрес: 301044, Тульская область, Ясногорский район, пос. Первомайский, ул. Школьная, дом 18.

Телефон: 8(48766)3-44-46

Согласовано:
Главный государственный санитарный врач
в Алексинском, Заокском и Ясногорском районах
Д.С. Пименов
26.08.2020 г.



Утверждаю
Директор МОУ «Первомайская СШ»
А.А. Хохлов
Приказ № 92 от 09 2020 г.



Примерное 10 - ти дневное цикличное меню
МОУ «Первомайская СШ» на 2020-2021 уч. год.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	0,05	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
84	Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119,00	11,20	0,14	0,00	48,87	0,00	0,00	1,36
172	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,83	2,35	0,05	0,05	23,41	138,81	16,73	1,78
302	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,00	0,22	0,02	15,58	250,20	81,00	4,74
360	Кисель	200	0,00	0,00	11,76	44,16	0,00	0,00	0,00	4,80	4,68	0,00	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
38	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	0,03	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65
84	Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119,00	11,20	0,14	0,00	48,87	0,00	0,00	1,36
172	Бефстроганов	80	9,56	11,99	3,00	157,46	1,88	0,04	0,04	18,73	111,05	13,38	1,42
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
360	Кисель	200	0,00	0,00	11,76	44,16	0,00	0,00	0,00	4,80	4,68	0,00	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		80,95	52,85	228,29	2159,50	36,63	1,49	0,77	1073,99	1656,32	399,45	23,34

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
49	Салат витаминный	100	8,28	6,80	24,73	187,23	18,95	0,27	0,27	74,82	121,45	42,78	3,48
204	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	8,33	0,10	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
263	Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,20	177,60	25,20	0,18	0,05	25,20	94,80	36,00	1,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,01	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	112,34	11,37	0,16	0,16	44,89	72,87	25,67	2,09
204	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	8,33	0,10	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
263	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	21,00	0,15	0,04	21,00	79,0	30,00	1,20
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,01	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		81,90	53,73	284,05	2339,08	95,61	1,80	52,91	1166,36	1717,50	416,92	20,25

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
71	Огурец свежий в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	42,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,90	8,75	1,85	0,00	1,15	82,50	14,13	7,15	0,78
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
398	Компот из сухих плодов (шиповника)	200	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	0,01	0,00	19,20	0,00	0,00	0,57
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
71	Огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,2	6,00	0,00	0,00	13,8	0,00	8,40	0,36
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,90	8,75	1,85	0,00	1,15	82,50	14,13	7,15	0,78
304	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	0,01	0,00	19,20	0,00	0,00	0,57
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		79,96	46,23	209,80	1998,21	199,84	2,93	110,94	1198,78	1344,69	315,22	15,55

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
71	Помидор свежий в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	42,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
170	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	10,29	0,05	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
436	Жаркое по-домашнему	250	34,41	9,34	27,44	331,25	11,21	0,26	30,00	38,88	421,25	82,13	5,04
399	Сок фруктовый	200	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,00	12,60	0,00	0,00	2,52
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
71	Помидор свежий в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,2	6,00	0,00	0,00	13,8	0,00	8,40	0,36
170	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	10,29	0,05	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
436	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97	0,21	24,00	31,10	337,00	65,70	4,03
399	Сок фруктовый	200	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,00	12,60	0,00	0,00	2,52
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		99,76	34,05	424,61	1927,71	63,96	1,25	54,64	1077,84	1732,71	394,37	24,41

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0,06	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
14	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,18	4,72	79,10	20,42	0,07	0,00	17,58	32,88	17,78	0,83
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
688	Макароны	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,00	0,07	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0,06	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
14	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0,04	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60,44	53,87	196,08	1752,03	69,86	0,90	98,27	656,78	967,92	263,06	13,15

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
71	Огурцы свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	42,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
197	Рассольник по- ленинградски	250	2,00	5,11	16,93	121,75	7,54	0,10	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,01	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 11-17 лет												
71	Огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,2	6,00	0,00	0,00	13,8	0,00	8,40	0,36
197	Рассольник по- ленинградски	250	2,00	5,11	16,93	121,75	7,54	0,10	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94
304	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,01	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		82,16	55,89	252,04	2254,61	33,38	3,13	108,64	1058,08	1450,23	353,72	15,09

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	0,05	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,90	8,75	1,85	0,00	1,15	82,50	14,13	7,15	0,78
320	Куры тушеные	100	12,75	22,45	1,40	258,34	1,43	0,05	0,16	45,24	168,49	20,02	2,14
302	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,00	0,22	0,02	15,58	250,20	81,00	4,74
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
38	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	0,03	0,00	14,57	26,40	18,45	0,65
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,90	8,75	1,85	0,00	1,15	82,50	14,13	7,15	0,78
320	Куры тушеные	100	12,75	22,45	1,40	258,34	1,43	0,05	0,16	45,24	168,49	20,02	2,14
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		73,90	64,13	224,84	2233,07	16,56	1,26	3,30	1203,99	1767,14	423,68	24,82

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
71	Огурец свежий в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	42,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,73	5,81	0,23	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
172	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,83	2,35	0,05	0,05	23,41	138,81	16,73	1,78
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,00	0,07	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33
360	Кисель	200	0,00	0,00	11,76	44,16	0,00	0,00	0,00	4,80	4,68	0,00	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
71	Огурец свежий в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,2	6,00	0,00	0,00	13,8	0,00	8,40	0,36
102	Суп гороховый	230	5,49	5,28	16,33	134,73	5,81	0,23	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
172	Бефстроганов	80	9,56	11,99	3	157,46	1,88	0,04	0,04	18,73	111,05	13,38	1,42
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
360	Кисель	200	0,00	0,00	11,76	44,16	0,00	0,00	0,00	4,80	4,68	0,00	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,03	54,90	209,48	2057,12	31,85	1,32	46,93	1032,49	1383,35	341,21	17,66

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
71	Помидоры свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	42,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
170	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	10,29	0,05	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
263	Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,20	177,60	25,20	0,18	0,05	25,20	94,80	36,00	1,44
398	Компот из сухих плодов (шиповник)	200	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	0,01	0,00	19,20	0,00	0,00	0,57
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
71	Помидор свежий в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	25,2	6,00	0,00	0,00	13,8	0,00	8,40	0,36
170	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50	10,29	0,05	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
263	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	21,00	0,15	0,04	21,00	79,0	30,00	1,20
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	0,01	0,00	19,20	0,00	0,00	0,57
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		71,61	48,87	456,16	2074,81	263,05	1,27	52,48	1146,01	1447,74	370,37	16,78

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед возрастная категория 11-17 лет												
49	Салат витаминный	100	8,28	6,80	24,73	187,23	18,95	0,27	0,27	74,82	121,45	42,78	3,48
204	Суп картофельный	250	2,50	2,79	17,00	103,25	8,33	0,10	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
608	Тефтели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	0,10	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
304	Рис отварной	180	10,48	17,53	90,00	530,05	0,00	0,71	0,17	168,91	470,51	138,26	4,31
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	обед возрастная категория 7-11 лет												
49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	14,84	112,34	11,37	0,16	0,16	44,89	72,87	25,67	2,09
204	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	8,33	0,10	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
608	Тефтели	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	441,71	0,00	0,59	0,14	140,76	392,09	115,22	3,59
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,00	0,02	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		95,05	75,93	392,43	3016,84	47,25	2,79	53,13	1441,03	2403,90	604,40	26,75