

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №3»

С.В. Патрушева



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся МБОУ «СОШ № 3»
в возрасте от 12 лет и старше с ДОВЗ
завтраки и обеды
Сезон: все**

*Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутьельян, Дели Принт 2011 г.*

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4		0,14			196		10	0,14
173	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,74	13,12	48,55	329,17	0,28	1,53	74,6	0,11	163,93	109,07	63,81	1,72
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			19,71	20,84	102,91	633,77	0,32	1,67	74,6	0,4	367,86	151,76	81,94	2,92
Обед														
102,01	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	0,26	3,75	33,75	0,4	45,3	350,16	38,31	1,98
551	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,49	0,32	15,22	74,03	0,05			0,41	7,25	27,41	10,4	0,63
437	Гуляш из свинины	100	16,88	16,38	4,59	323,24	0,05	2,37	6,92	0,29	14,77	134,23	20,37	2,03
168	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	0,2		680,4	1,87	45,29	173,41	90	3,31
377	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65		2,52		0,01	2,97	1,39	0,76	0,08
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			38,27	31,67	178,08	1077,99	0,6	8,64	721,07	3,27	123,06	721,05	167,97	9,04
Итого за день			57,98	52,51	280,99	1711,76	0,92	10,31	795,67	3,67	490,92	872,81	249,91	11,96

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	0,23	3,08	55,32	0,24	24,31	42,21	21,73	1,54
228	Соус красный основной	30	+0,05		0,71	3,09		0,21		0,01	1,01	2	1,22	0,03
274	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	0,14		48,61	0,67	23,98	271,28	13,41	1,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			28,05	25,4	96,12	712,85	0,42	3,4	103,93	1,21	75,23	349,94	46,44	4,02
Обед														
88,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,4	0,09	44,18	13,24	0,17	41,63	43,65	27,71	1,76
234,01	Биточки рыбные	100	11	15,7	58,22	249	0,03	0,27	61,33	0,24	35,05	57,71	7,4	0,73
595	Соус молочный	30	0,88	2,13	1,43	28,64	0,01	0,39	12,75	0,02	36,28	27,39	4,2	0,03
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307			29,35	0,07	1,17	1,7		0,01
0,1	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,4	28	170	3,3				
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			22,89	29,84	189,43	983,24	0,57	72,84	286,67	4,09	121,61	164,9	47,44	3,54
Итого за день			50,94	55,24	285,55	1696,09	0,99	76,24	390,6	5,3	196,84	514,84	93,88	7,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Запеканка из творога с рисом	230	35	23,25	83,39	616,26	0,13	1,63	81,28	0,38	398,77	441,75	52,45	0,91
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,56	147	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,05			0,39	9,97	45,93	10,84	1,35
1,05	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								
Итого за Завтрак			42,67	34,41	164,05	1037,86	0,2	1,93	88,78	0,8	504,29	564,62	73,49	2,37
Обед														
139,02	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,75	15,04	39,89	280,5	0,12	24,06	15,85	0,21	21,7	62,13	24,88	0,96
291	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	0,18	13,19	57,48	0,23	38,51	21,95	80,24	3,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			36,76	43,59	156,07	1106,55	0,35	37,36	73,33	0,73	86,14	118,53	115,2	5,15
Итого за день			79,43	78	320,16	2144,41	0,55	39,29	162,11	1,53	590,43	683,15	188,69	7,52

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	8,59	19,88	14,32	287,65	0,02	2,89	51,11	0,18	13	27,6	4,58	0,36
472	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	0,18	30,72	27	0,22	16,44	90,65	35,33	1,39
378	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	0,04	1,3	20		120,45	90	14	0,15
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			36,4	44,46	101,3	772,85	0,28	34,91	98,11	0,69	157,37	242,7	62,04	2,91
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	0,06	2,77	21,43	0,24	40,45	67,1	22,46	1,31
306,01	Биточки из птицы	100	2,42	3,57	10,93	86,57	0,03	1,33	31	0,17	12,75	40,05	8,63	0,8
168	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,19		27	0,42	12,12	135,66	90,1	3,04
377	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65		2,52		0,01	2,97	1,39	0,76	0,08
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			25,37	17,69	121,74	659,73	0,32	6,62	79,43	1,13	75,77	278,65	130,08	6,24
Итого за день			61,77	62,15	223,04	1432,58	0,6	41,53	177,54	1,82	233,14	521,35	192,12	9,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
297,01	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	250/10	19,75	16,02	89,23	579,23	0,67		62,68	1,39	33,71	468,5	312	10,48
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,01	Хлеб пшеничный "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			30,63	22,02	153,64	916,93	0,78		162,68	2,28	67,66	597,04	333,3	12,53
Обед														
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	16,74	10,16	26,3	234,52	0,04	30,41	16,97	0,14	29,22	24,34	12,76	0,73
53,01	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	20,8	7,78	13,9	241,58	0,12	16,96	44,1	0,58	72,62	79,94	63,36	3,84
274	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	0,14		48,61	0,67	23,98	271,28	13,41	1,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			50,15	26,76	110,75	1035,35	0,35	47,48	109,68	1,68	151,75	410,01	99,61	7,02
Итого за день			80,78	48,78	264,39	1952,28	1,13	47,48	272,36	3,96	219,41	1007,04	432,91	19,55

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6			90	0,2	3,6	5,2		0,04
174	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	250/10	16,38	20,51	15,99	321,42	0,1	1,86	82,14	0,12	187,49	131,67	46,72	0,79
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			20,71	38,63	70,51	700,22	0,14	1,86	172,14	0,61	199,02	179,56	54,85	1,89
Обед														
102,01	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	0,26	3,75	33,75	0,4	45,3	350,16	38,31	1,98
551	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,49	0,32	15,22	74,03	0,05			0,41	7,25	27,41	10,4	0,63
437	Гуляш из свинины	100	16,88	16,38	4,59	323,24	0,05	2,37	6,92	0,29	14,77	134,23	20,37	2,03
168	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	0,2		680,4	1,87	45,29	173,41	90	3,31
377	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65		2,52		0,01	2,97	1,39	0,76	0,08
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			38,27	31,67	178,08	1077,99	0,6	8,64	721,07	3,27	123,06	721,05	167,97	9,04
Итого за день			58,98	70,3	248,59	1778,21	0,74	10,5	893,21	3,88	322,08	900,61	222,82	10,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	0,23	3,08	55,32	0,24	24,31	42,21	21,73	1,54
274	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	0,14		48,61	0,67	23,98	271,28	13,41	1,38
228	Соус красный основной	30	0,05		0,71	3,09		0,21		0,01	1,01	2	1,22	0,03
1 047	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	0,01	110,5		0,29	5	1,36	1,36	0,25
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			28,65	25,6	108,45	781	0,42	113,79	103,93	1,5	61,78	351,3	45,85	4,21
Обед														
88.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,4	0,09	44,18	13,24	0,17	41,63	43,65	27,71	1,76
234.01	Биточки рыбные	100	11	15,7	58,22	249	0,03	0,27	61,33	0,24	35,05	57,71	7,4	0,73
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307			29,35	0,07	1,17	1,7		0,01
0,1	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,4	28	170	3,3				
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			22,01	27,71	188	954,6	0,56	72,45	273,92	4,07	85,33	137,51	43,24	3,51
Итого за день			50,66	53,31	296,45	1735,6	0,98	186,24	377,85	5,57	147,11	488,81	89,09	7,72

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	0,19	1,14	740,6	1,72	253,74	537,61	41,35	6,11
	Зеленый горошек консервированный ТТК	100	4,67	5,67	29,6	108	0,65			0,55	92	263,2	85,6	5,45
591	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3					0,3			0,03
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			29,88	45,23	104,85	847,35	0,88	1,14	740,6	2,56	353,52	835,26	135,06	12,6
Обед														
124.01	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	16,74	10,16	26,3	234,52	0,04	30,41	16,97	0,14	29,22	24,34	12,76	0,73
291	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	0,18	13,19	57,48	0,23	38,51	21,95	80,24	3,12
	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71								
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			43,83	39,27	145,56	1134,28	0,27	43,71	74,45	0,66	93,66	80,74	103,08	4,92
Итого за день			73,71	84,5	250,41	1981,63	1,15	44,85	815,05	3,22	447,18	916	238,16	17,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 774	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	15,09	16,29	75,54	360,21	0,05	1,55	77,38	0,12	145,25	110,24	16,67	0,17
	Кекс Творожный	50	3,63	7,1	16,12	143,39	0,04	0,06	54,9	0,13	26,82	43,77	6,02	0,47
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			22,95	25,01	146,02	732,8	0,13	1,61	132,28	0,54	180	196,7	30,82	1,7
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	0,06	2,77	21,43	0,24	40,45	67,1	22,46	1,31
381	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	0,03	0,15	14,91	0,1	17,4	25,61	5,89	0,43
168	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,19		27	0,42	12,12	135,66	90,1	3,04
228	Соус красный основной	30	0,05		0,71	3,09		0,21		0,01	1,01	2	1,22	0,03
591	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3					0,3			0,03
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			44,93	27,87	155,68	942,94	0,32	3,13	63,34	1,06	78,76	264,82	127,8	5,85
Итого за день			67,88	52,88	301,7	1675,74	0,45	4,74	195,62	1,6	258,76	461,52	158,62	7,55

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 3 школа 5-11 ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	0,05	1,62	19,35	0,05	12,91	2,47	15,5	1,14
472	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	0,18	30,72	27	0,22	16,44	90,65	35,33	1,39
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,01	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			38,32	35,36	99,55	677,57	0,32	32,45	46,35	0,92	59,3	136,62	69,28	3,59
Обед														
136	Суп картофельный с крупой с курицей	250	27	38,85	62,34	320,49	0,05	2,36	14,82	0,31	22,7	96,45	18,6	0,99
416,01	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	355,6	0,07	63,19	7,5	6,27	46,43	3,35	26,11	0,11
274	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	0,14		48,61	0,67	23,98	271,28	13,41	1,38
228	Соус красный основной	30	0,05		0,71	3,09		0,21		0,01	1,01	2	1,22	0,03
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			53,66	73,07	169,95	1271,58	0,3	65,76	70,93	7,55	102,05	415,77	67,47	3,57
Итого за день			91,98	108,43	269,5	1949,15	0,62	98,21	117,28	8,47	161,35	552,39	136,75	7,16

Итого за период	674,11	666,1	2740,78	18057,45	8,13	559,39	197,24	39,02	3067,25	918,52	2002,94	106,62
Среднее значение за период	67,4	66,6	274,1	1805,7	0,8	55,9	419,7	3,9	306,7	691,9	200,3	10,7

Составил _____



твердил _____

1.
2.
3.
4.