

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 7-11 лет 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 1-4 ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ 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	Са	Р	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 пшениная с маслом сливочным	200/10	8,67	10,6	39,21	265,87	0,23	1,24	60,26	0,09	132,41	88,1	51,54	1,39
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			17,64	18,32	93,57	570,47	0,27	1,38	60,26	0,38	336,34	130,78	69,67	2,59
Обед														
102,01	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	0,21	3	27	0,32	36,24	280,13	30,65	1,58
551	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,66	0,21	10,14	49,35	0,03			0,27	4,83	18,27	6,93	0,42
437	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	0,05	2,13	6,23	0,26	13,29	120,81	18,33	1,83
168	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	0,17		567	1,56	37,74	144,51	75	2,76
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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03			0,19	4,99	22,97	5,42	0,67
1,05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Обед			31,81	26,86	141,73	888,47	0,49	7,65	600,23	2,61	100,06	588,08	137,09	7,34
Итого за день			49,45	45,18	235,3	1458,94	0,76	9,03	660,49	2,99	436,4	718,87	206,76	9,93

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленные (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46	0,21	2,78	49,79	0,22	21,88	37,99	19,56	1,38
228	Соус красный основной	20	0,03		0,47	2,06		0,14		0,01	0,67	1,33	0,82	0,02
274	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	0,12		40,51	0,56	19,99	226,07	11,17	1,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03			0,19	4,99	22,97	5,42	0,67
1,05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Завтрак			23,75	22	79,24	590,84	0,37	3,03	90,3	0,98	65,98	288,36	38,92	3,28
Обед														
88,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	2,31	3,79	14,99	147,33	0,07	35,68	10,69	0,14	33,62	35,25	22,39	1,42
234,01	Биточки рыбные	90	9,9	14,13	52,4	224,1	0,02	0,24	55,2	0,22	31,55	51,94	6,66	0,66
595	Соус молочный	20	0,59	1,42	0,95	19,09	0,01	0,26	8,5	0,01	24,19	18,26	2,8	0,02
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83			24,46	0,06	0,98	1,41		0,01
0,1	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,4	28	170	3,3				
1,04	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03			0,19	4,99	22,97	5,42	0,67
1,05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Обед			18,95	25,17	159,3	817,15	0,53	64,18	268,85	3,92	95,33	129,83	37,27	2,78
Итого за день			42,7	47,17	238,54	1407,99	0,9	67,21	359,15	4,9	161,31	418,19	76,19	6,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4 класс

№ 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														
15	Запеканка из творога с рисом	180	27,39	18,19	65,26	482,29	0,1	1,28	63,61	0,3	312,08	345,72	41,05	0,71
	Молоко сгущенное	25	1,8	7,5	13,8	122,5	0,01	0,25	6,25	0,03	79,25	57,25	8,5	0,05
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			34,7	27,85	143,2	879,39	0,16	1,53	69,86	0,72	401,75	457,14	60,39	2,16
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,69	10,25	27,19	137,03	0,08	16,4	10,8	0,14	14,79	42,34	16,96	0,66
291	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	0,16	11,3	49,27	0,2	33,01	18,81	68,78	2,68
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			29,82	34,95	133,1	873,08	0,29	27,81	60,07	0,63	73,73	95,6	95,82	4,41
Итого за день			64,52	62,8	276,3	1752,47	0,45	29,34	129,93	1,35	475,48	552,74	156,21	6,57

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4 класс

№ 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														
279	Тефтели 2 вариант (свинина)	70/30	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	150	18,6	17,8	37,72	232,65	0,15	25,6	22,5	0,18	13,7	75,54	29,44	1,16
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			31,42	39,3	106,4	749,5	0,21	28,49	73,61	0,65	34,63	145,83	42,15	2,58
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	0,05	2,22	17,14	0,19	32,36	53,68	17,97	1,05
416,01	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,04	0,06	56,87	6,75	5,64	41,79	3,02	23,5	0,1
168	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	0,17		567	1,56	37,74	144,51	75	2,76
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			31,24	32,03	125,83	814,06	0,32	61,61	590,89	7,69	122,34	237,05	125,36	5
Итого за день			62,66	71,33	232,23	1563,56	0,53	90,1	664,5	8,34	156,97	382,88	167,51	7,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ 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														
209	Яйцо отваренное	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	200/10	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54		50,62	1,13	27,22	378,41	252	8,46
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			25,28	19,16	126,73	760,04	0,61		150,62	1,66	57,15	497,9	264,93	10,52
Обед														
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	13,52	8,21	21,25	189,42	0,04	24,56	13,71	0,12	23,6	19,66	10,31	0,59
53,01	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	18,72	7	12,51	217,42	0,11	15,26	39,69	0,52	65,36	71,95	57,02	3,46
274	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	0,12		40,51	0,56	19,99	226,07	11,17	1,15
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			43,39	22,83	99,94	905,56	0,32	39,93	93,91	1,49	134,86	352,13	88,58	6,27
Итого за день			68,67	41,99	226,67	1665,6	0,93	39,93	244,53	3,15	192,03	850,03	353,51	16,79

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ 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	200/10	13,23	16,57	12,91	259,61	0,08	1,5	66,35	0,1	151,43	106,35	37,73	0,63
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			17,56	34,69	67,43	638,41	0,12	1,5	156,35	0,59	162,96	154,24	45,86	1,73
Обед														
102,01	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	0,21	3	27	0,32	36,24	280,13	30,65	1,58
551	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,66	0,21	10,14	49,35	0,03			0,27	4,83	18,27	6,93	0,42
437	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	0,05	2,13	6,23	0,26	13,29	120,81	18,33	1,83
168	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	0,17		567	1,56	37,74	144,51	75	2,76
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			33,09	27,4	151,51	933,87	0,5	7,65	600,23	2,71	102,56	599,56	139,8	7,68
Итого за день			50,65	62,09	218,94	1572,28	0,62	9,15	756,58	3,3	265,51	753,8	185,66	9,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ 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)	90	13,85	14,92	22,37	135,46	0,21	2,78	49,79	0,22	21,88	37,99	19,56	1,38
274	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	0,12		40,51	0,56	19,99	226,07	11,17	1,15
228	Соус красный основной	20	0,03		0,47	2,06		0,14		0,01	0,67	1,33	0,82	0,02
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	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Завтрак			25,15	22,44	96,37	682,99	0,38	113,42	90,3	1,37	55,02	301,2	41,04	3,81
Обед														
88,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	2,31	3,79	14,99	147,33	0,07	35,68	10,69	0,14	33,62	35,25	22,39	1,42
255	Биточек рыбный	90	1,65	0,68	9,82	153,41	0,03	0,19	3	0,1	27,73	33,06	7,71	0,58
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83			24,46	0,06	0,98	1,41		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			11,39	10,84	125,55	772,77	0,54	63,87	208,15	3,89	69,81	104,17	38,23	3,02
Итого за день			36,54	33,28	221,92	1455,76	0,92	177,29	298,45	5,26	124,83	405,37	79,27	6,83

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ 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	200	18,6	34,48	3,48	406,23	0,18	1,04	673,28	1,57	230,68	488,73	37,59	5,56
	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	0,39			0,33	55,2	157,92	51,36	3,27
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			26,15	39,51	92,66	763,53	0,61	1,04	673,28	2,19	293,66	681,1	97,08	9,87
Обед														
124,01	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	13,52	8,21	21,25	189,42	0,04	24,56	13,71	0,12	23,6	19,66	10,31	0,59
291	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	0,16	11,3	49,27	0,2	33,01	18,81	68,78	2,68
	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,11	0,62	14,74								
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	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Обед			34,79	32,72	122,8	918,81	0,25	35,97	62,98	0,61	82,54	72,92	89,17	4,34
Итого за день			60,94	72,23	215,46	1682,34	0,86	37,01	736,26	2,8	376,2	754,02	186,25	14,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ 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														
1 774	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	12,19	13,15	61,01	290,94	0,04	1,25	62,5	0,1	117,32	89,04	13,46	0,14
	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03			0,19	4,99	22,97	5,42	0,67
1,05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Завтрак			18,77	21,33	121,71	618,13	0,11	1,31	117,4	0,42	149,58	164,02	24,9	1,33
Обед														
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	0,05	2,22	17,14	0,19	32,36	53,68	17,97	1,05
381	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	0,03	0,14	13,42	0,09	15,66	23,05	5,3	0,39
168	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,16		22,5	0,35	10,1	113,05	75,08	2,53
228	Соус красный основной	20	0,03		0,47	2,06		0,14		0,01	0,67	1,33	0,82	0,02
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			39,34	24,24	141,96	849,33	0,28	2,5	53,06	0,93	66,57	225,56	107,3	5,03
Итого за день			58,11	45,57	263,65	1467,46	0,39	3,81	170,46	1,35	216,15	389,58	132,2	6,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3 школа 1-4 ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ 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														
188	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	0,05	1,46	17,42	0,05	11,62	2,22	13,95	1,03
472	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	0,15	25,6	22,5	0,18	13,7	75,54	29,44	1,16
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			31,99	30,76	82,24	569,86	0,25	27,17	39,92	0,52	51,25	112,21	53,47	3,26
Обед														
136	Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,6	31,08	49,87	256,39	0,04	1,89	11,85	0,25	18,16	77,16	14,88	0,79
416.01	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,04	0,06	56,87	6,75	5,64	41,79	3,02	23,5	0,1
274	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	0,12		40,51	0,56	19,99	226,07	11,17	1,15
228	Соус красный основной	20	0,03		0,47	2,06		0,14		0,01	0,67	1,33	0,82	0,02
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			45,42	61,56	150,24	1110,36	0,26	58,9	59,11	6,75	88,54	350,27	58,5	3,12
Итого за день			77,41	92,32	232,48	1680,22	0,51	86,07	99,03	7,27	139,79	462,48	111,97	6,38

Итого за период	571,65	573,96	2361,51	15706,62	6,87	548,94	4119,34	40,71	2544,65	5687,94	1655,51	90,12
Среднее значение за период	57,2	57,4	236,2	1570,7	0,7	54,9	411,9	4,1	254,5	568,8	165,6	9

Составил _____

Утвердил _____



1.
2.
3.
4.