

Согласовано;
 Руководитель управления
 Роспотребнадзора по Воронежской области

И.И.Механтьев
 2017г

Согласовано;
 Директор МБОУ

2017г

Утверждаю;
 Директор ООО "ВитаминКа"

В.А.Титов

2017г



**КОПИЯ
 ВЕРНА**

Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков,обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г.Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды возрастная категория с 11-17 лет

день: понедельник
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:															
1	340	Омлет натуральный	200	17,40	18,40	5,40	398,00	0,20	0,00	0,00	2,40	142,20	261,30	7,33	2,46
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
3	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		21,40	21,10	46,20	599,50	0,35	2,20	0,00	3,20	168,90	335,10	29,33	4,06
Обед:															
1	43	Салат из свежей капусты* (до 01.03.)	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,00	8,70	0,91	0,56	82,60	149,80	21,00	1,12
2	147	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,12	3,35	0,12	1,56	64,80	237,60	19,68	0,48
3	489	Рагу из птицы с овощами	250	4,14	9,18	19,26	174,60	0,00	34,50	0,93	9,00	93,90	123,38	57,88	7,13
4		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
5	648	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
		Итого		13,14	17,58	109,76	644,60	0,50	51,55	1,96	13,03	293,10	642,62	142,36	13,88
Полдник:															
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Хлебо-булочное изделие с сыром	80	10,80	8,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	42,00	5,00	2,40
		Итого		12,80	8,60	80,20	198,60	0,00	1,60	0,10	0,00	138,30	156,20	5,00	71,40
		Всего за день		47,34	47,28	236,16	1442,70	0,85	55,35	2,06	16,23	600,30	1133,92	176,69	89,34

*С 01.03. допускается замена на огурец консервированный (100гр) или на капусту свежую молодую (100гр)

день: вторник
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет



№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
1	366	Запеканка из творога с джемом	200/15	34,27	25,54	54,60	588,50	0,33	0,75	0,37	2,67	578,80	448,60	72,20	4,70
2	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		34,47	25,54	69,60	646,50	0,33	0,75	0,37	2,67	590,80	456,60	78,20	5,50
		Обед:													
1	50	Салат из отв.свеклы с растит.маслом	100	1,63	10,64	11,20	139,72	0,00	2,80	0,14	0,30	120,40	46,20	22,40	1,68
2	124	Щи из св.капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,00	9,48	0,00	0,96	95,52	222,00	21,84	0,96
3	374	Рыба тушеная с овощами	100/20	12,72	6,12	6,72	134,40	0,13	1,10	0,00	0,62	61,00	144,63	22,12	3,25
4	520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,23	2,80	0,00	0,23	38,00	143,30	34,00	13,60
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	639	Компот из сж/фр витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	1,10	12,00	173,00	4,00	0,80
		Итого		25,43	29,96	115,60	826,32	0,64	21,58	0,24	4,92	360,72	854,97	138,16	24,84
		Полдник:													
1		Ряженка	200	7,00	8,00	10,00	141,00	0,00	9,10	0,10	0,50	168,00	184,00	32,00	14,90
2		Слойка с капустой	80	4,80	5,60	12,90	162,00	0,10	1,10	0,00	0,20	21,00	109,00	15,30	2,60
		Итого		11,80	13,60	22,90	303,00	0,10	10,20	0,10	0,70	189,00	293,00	47,30	17,50
		Всего за день		71,70	69,10	208,10	1775,82	1,07	32,53	0,71	8,29	1140,52	1604,57	263,66	47,84

день: среда
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет



№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
1	302	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,80	9,20	31,80	240,00	0,12	1,62	0,18	1,25	189,72	231,25	96,72	4,37
2		Сыр порционный	30	4,10	12,00	0,50	96,10	0,20	0,15	0,00	0,00	79,50	54,30	5,20	1,15
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	693	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	0,20	0,00	0,00	152,20	148,00	0,00	0,00
		Итого		18,50	28,90	90,40	667,60	0,47	1,97	0,18	2,05	432,12	492,15	117,92	6,82
		Обед:													
1	45	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,05	23,50	0,00	0,80	33,14	24,37	18,20	3,87
2	138	Суп картофельный с рисом	250	2,75	2,25	16,40	116,00	0,12	4,80	0,00	0,48	39,00	132,00	36,00	1,08
3	451	Шницель мясной рубленый	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,00	0,60	0,00	0,12	28,30	147,60	14,15	2,72
4	540	Рагу овощное	180	2,97	7,27	19,26	174,60	0,16	22,68	0,00	1,98	41,68	160,10	43,15	4,43
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		27,82	29,72	125,46	921,60	0,61	58,48	0,10	5,09	218,62	593,91	155,10	17,25
1		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	26,40
2		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
3		Ватрушка с творогом	60	8,70	11,10	12,10	222,20	0,10	1,30	0,10	0,10	65,00	112,00	16,00	12,80
		Итого		11,50	11,30	55,60	373,20	0,10	5,70	0,60	0,60	259,30	249,20	42,00	108,20
		Всего за день		57,82	69,92	271,46	1962,40	1,18	66,15	0,88	7,74	910,04	1335,26	315,02	132,27

день: четверг
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет



№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
1	492	Плов из птицы	200	15,20	13,00	36,40	330,00	0,11	0,82	0,00	0,00	44,13	133,80	42,48	2,20
2		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
3	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		19,20	15,70	77,20	531,50	0,26	3,02	0,00	0,80	70,83	200,40	64,48	4,30
		Обед:													
1	77	Икра кабачковая	100	2,12	5,82	2,12	14,57	0,07	14,10	0,10	0,50	48,60	42,00	19,00	0,70
2	110	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,00	9,50	0,00	0,96	95,50	222,00	21,85	2,10
3	462	Тефтели из мяса говядины с соусом	100/20	15,69	12,60	19,89	250,80	0,08	0,31	0,00	0,12	3,60	152,52	7,31	3,90
4	510	Каша ячневая	180	3,78	7,20	25,56	183,60	0,11	0,00	0,00	1,28	25,15	194,50	72,70	4,50
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	639	Компот из св/фр витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	1,10	42,70	173,00	4,00	0,80
		Итого		28,89	31,62	122,07	822,97	0,54	29,31	0,20	5,67	249,35	909,86	158,66	16,55
		Полдник:													
1		Кис/мол.продукт "Снежок"	200	7,00	3,80	10,00	141,00	0,10	9,10	0,10	1,40	148,30	190,00	34,00	15,80
2		Слойка с сыром	80	10,80	8,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	32,00	5,00	3,60
3		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	26,40
		Итого		18,60	12,60	61,70	258,60	0,10	13,50	0,50	1,90	228,30	245,00	65,00	45,80
		Всего за день		66,69	59,92	260,97	1613,07	0,90	45,83	0,70	8,37	548,48	1355,26	288,14	66,65

день: пятница
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет



№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
1		Яблоко свежее	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,20	0,50	68,00	23,00	26,00	6,40
2	733	Оладьи с маслом/сахаром	200/10/5	15,00	24,80	81,80	620,00	0,20	0,00	0,00	4,00	136,00	142,00	4,00	0,40
3	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		16,00	25,00	104,30	713,00	0,20	3,60	0,20	4,50	216,00	173,00	36,00	7,60
		Обед:													
1	78	Икра свекольная	100	2,00	5,10	13,00	132,00	0,00	9,00	0,00	1,17	52,70	143,20	22,00	3,33
2	139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	5,52	0,00	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
3	498/4 51	Биточки мясные рубленые	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,00	0,60	0,00	0,10	28,30	123,00	11,80	2,60
4	520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,23	2,80	0,00	0,23	38,00	143,30	34,00	13,60
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	8,00	0,00	0,00	120,00	12,00	10,00	0,40
		Итого		32,68	34,00	131,78	993,20	0,63	25,92	0,00	3,81	311,20	675,74	133,44	25,08
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Слойка с картофелем	80	6,80	7,20	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	32,00	5,00	7,40
		Итого		8,80	7,20	80,20	198,60	0,00	1,60	0,10	0,00	138,30	146,20	5,00	76,40
		Всего за день		57,48	66,20	316,28	1904,80	0,83	31,12	0,30	8,31	665,50	994,94	174,44	109,08



день: понедельник
 Неделя: вторая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
1	413	Колбасные изделия отварные	100	11,10	23,90	1,60	266,00	0,00	1,60	0,00	0,20	29,00	86,40	8,60	0,40
2	516	Макароны отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,00	0,00	0,93	13,86	88,55	12,58	2,28
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		21,40	33,98	84,70	732,10	0,26	3,80	0,00	1,93	69,56	248,75	43,18	4,28
		Обед:													
1	43	Салат из свежей капусты* с растительным маслом (до 01.03.)	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,00	8,70	0,10	0,56	82,60	149,80	21,00	2,12
2	138	Суп картофельный гречневый	250	2,75	2,25	16,40	116,00	0,12	4,80	0,00	0,48	39,00	132,00	36,00	4,08
3	492	Плов из птицы	200	15,20	13,00	36,40	330,00	0,11	0,82	0,00	0,00	44,13	133,80	42,48	2,20
4		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
5	639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	5,40	0,10	1,10	42,70	173,00	4,00	0,80
		Итого		24,65	21,15	123,10	802,00	0,51	19,72	0,20	3,85	242,23	714,44	137,28	13,75
		Полдник:													
1		Йогурт	125	4,30	5,00	6,20	93,00	0,00	9,00	0,20	0,60	145,00	180,00	36,00	11,80
2		Ватрушка с творогом	60	8,70	11,10	12,10	222,20	0,10	1,30	0,10	0,10	65,00	112,00	16,00	15,40
3		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,40	0,50	68,00	23,00	26,00	26,40
		Итого		13,80	16,30	25,80	350,20	0,10	13,90	0,70	1,20	278,00	315,00	78,00	53,60
		Всего за день		59,85	71,43	233,60	1884,30	0,87	37,42	0,90	6,98	589,79	1278,19	258,46	71,63

*С 01.03. допускается замена на икру кабачковую (100гр) или на капусту свежую молодую (100гр)

день: вторник
 Неделя: вторая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет



№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
1	315	Запеканка из творога с рисом	200	9,00	16,60	47,00	398,00	0,08	0,20	0,00	1,80	85,80	36,40	166,60	1,20
2		Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,02	0,15	0,00	0,03	46,05	32,85	5,10	0,03
3	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		10,28	17,88	70,33	505,20	0,10	0,35	0,00	1,83	143,85	77,25	177,70	2,03
		Обед:													
1		Огурец соленый	100	0,60	0,00	1,10	98,00	0,00	4,00	0,00	0,40	15,30	16,00	3,00	0,00
2	132	Рассольник Ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,12	14,10	0,00	0,36	54,00	136,80	39,00	1,20
3	498/4 51	Шницель мясной рубленый	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,00	0,60	0,00	0,12	28,30	147,60	14,15	2,40
4	214	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	174,60	0,09	29,46	0,70	0,20	110,70	89,10	45,72	3,80
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	648	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
		Итого		28,70	27,98	117,06	930,60	0,59	53,16	0,70	2,99	260,10	521,34	145,67	12,55
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Булка сдобная	80	7,20	7,00	46,40	298,40	0,00	0,00	0,20	0,60	42,60	88,00	8,20	1,60
		Итого		9,20	7,00	82,40	414,40	0,00	0,80	0,30	0,60	168,90	202,20	8,20	70,60
		Всего за день		48,18	52,86	269,79	1850,20	0,69	54,31	1,00	5,42	572,85	800,79	331,57	85,18



день: среда
 Неделя: вторая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак:													
1	451	Котлета мясная рубленая	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,00	0,60	0,00	0,12	6,96	147,60	14,15	2,72
2	510	Каша пшенная	180	5,04	8,10	28,80	210,60	0,11	0,00	0,10	1,28	25,15	194,50	72,70	3,79
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	689	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,10	8,50	0,10	1,60	126,30	149,00	26,40	158,20
		Итого		27,14	28,80	99,10	765,10	0,36	9,10	0,20	3,80	169,11	549,70	129,25	166,01
		Обед:													
1	50	Салат из свеклы с растит.маслом	100	1,63	10,64	11,20	139,72	0,03	2,80	0,14	0,30	120,40	46,20	22,40	1,68
2	124	Щи из св.капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,00	9,48	0,00	0,96	95,52	222,00	21,84	0,96
3	394	Тефтели рыбные с соусом	100/20	15,12	9,48	58,32	364,20	0,11	9,24	0,00	3,72	33,60	189,96	49,44	1,44
4	511	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	273,60	0,00	0,00	0,00	0,34	20,95	63,50	33,55	1,40
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	8,00	0,00	0,00	120,00	12,00	10,00	0,40
		Итого		28,05	32,60	179,98	1102,52	0,42	29,52	0,14	7,03	424,27	659,50	171,03	10,43
		Полдник:													
1		Кисломол.продукт "Снежок"	200	5,80	5,00	8,00	98,20	0,10	9,10	0,20	1,60	163,40	120,40	36,00	15,80
2		Слойка с сыром	80	10,80	8,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	42,00	5,00	3,70
		Итого		16,60	13,60	52,20	180,80	0,10	9,90	0,20	1,60	175,40	162,40	41,00	19,50
		Всего за день		71,79	75,00	331,28	2048,42	0,88	48,52	0,54	12,43	768,78	1371,60	341,28	195,94



день: четверг
 Неделя: вторая
 сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:													
2		Фрукты свежие	150	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,80	0,50	68,00	23,00	26,00	69,00
1	311	Каша молочная манная	200	3,00	8,20	20,00	227,00	0,12	0,87	0,22	1,25	213,82	131,20	34,12	2,30
3		Батончик к чаю	50	3,70	2,70	25,60	141,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	686	Чай с лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		7,80	11,10	68,30	463,50	0,27	4,47	1,02	2,55	308,52	220,80	82,12	73,40
		Обед:													
1	46	Салат из свежей моркови*	100	1,12	2,65	8,00	60,20	0,00	3,22	0,14	0,56	77,00	74,20	16,24	0,42
2	147	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,12	3,35	0,12	1,56	64,80	237,60	19,68	0,48
3	487	Цыплята отварные	100	19,10	7,40	0,50	145,00	0,00	5,60	0,12	0,48	20,79	187,20	24,00	3,28
4	540	Рагу овощное	180	2,97	7,27	19,26	174,60	0,16	22,68	0,00	1,98	41,68	160,10	43,15	2,43
5		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,70	0,80	30,00	144,00	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		30,99	20,62	114,56	785,80	0,56	41,75	0,48	6,29	280,77	788,94	146,67	11,76
		Полдник:													
1		Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
2		Сочник	70	8,70	11,10	12,10	222,20	0,10	1,30	0,10	0,10	65,00	112,00	16,00	15,80
		Итого		10,70	11,10	48,10	338,20	0,10	2,10	0,20	0,10	191,30	226,20	16,00	84,80
		Всего за день		49,49	42,82	230,96	1587,50	0,93	48,32	1,70	8,94	780,59	1235,94	244,79	169,96

*На весенний период допускается замена на икру морковную (100гр)

