

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.З.Ямашева

Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ "Нижнекамская школа №18" (Старшие классы) зима-весна на учебный 2021 год на 1 полугодие

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Рыба тушеная с овощами(минтай)	2011/247	15,02	80	74	7	7,66	3,85	2,2	22,1	0	0,47	0,05	0,04	0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	15,14	10/210	246	3,17	11,07	32,7	132,1	36,13	0,6	158,09	0,076	1,28	0,07
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2004/693	6,29	200	160	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,98	116,27	0,044	1,3	20
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		49,74		1339	41,65	29,62	269,6	349,3	146,3	7,13	533,21	0,32	17,62	20,07
ОБЕД														
Апельсины	2011/368	13	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из моркови с сахаром	2015/62	3,85	100	83,3	0,86	3,55	7,41	38,8	4,11	0,26	18,08	0,04	22,38	0

Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Суп картофельный с горохом	2004/139	5,61	250	148,3	59,25	4,66	21,36	39,07	36,91	86,45	2,1	0,246	11,5	0,025
Бифштекс рубленый	2015/266	29,48	80	200	8,32	7,15	0	11,01	6	1,1	127,02	0,04	0	0
Каша вязкая(гречневая)	2015/303	10,85	200	226,7	8,822	12,03	45,33	0	227,4	1,47	49,8	0,389	0	0
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		78,22		1925	112,1	33,9	354,4	199,1	356,3	96,85	446,09	1,031	76,56	4,025

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	13,71	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Вафли		3,76	45	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,035	0	0
ИТОГО:		17,47		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,57	19,68	0,115	2,6	40
ВСЕГО		145,4		3462	161,81	70,8	648,8	794,1	534,5	104,55	998,98	1,466	96,78	64,095

ВТОРНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	---	------	-------	------	------	-----	------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Запеканка из творога(творог5%) со сгущенным молоком	2004/366	64,24	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88	388,6	57,92	1,5	504,06	0,14	1,26	3,22
Кофейный напиток с молоком(молоко 2,5%)	2004/692	4,39	200	103,3	1,4	1,6	20,3	68,14	8,72	0,09	0,02	0,005	0,01	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		81,36		1570	61,55	42,47	237,9	530,7	122,5	6,28	762,46	0,235	1,27	3,22

ОБЕД

Яблоко	2011/368	12,8	200	88	0,8	0,8	19,6	32	0	4,4	0	0,00	20	0
Салат из белокочанной капусты	2015/45	1,58	100	60	1,3	3,23	6,45	28,3	10,08	0,45	78,3	0,02	10,41	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	6,5	10/260	113	2,25	6,8	10,3	63,9	24,39	0,89	52,08	0,063	31,36	17,03
Рагу из птицы	2015/289	41,79	60/210	406,9	15,99	22,96	38,8	74,96	34,31	0,14	262,48	0,26	10,5	0,23
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,56	200	50	0,2	0	12,4	22,36	3	0,63	7,7	0	0,02	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		75,46		1778	54,18	40,23	316,8	276	145,6	12,58	634,21	0,689	72,49	21,26

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,05	0	0
ИТОГО:		15,55		194,6	7,86	7,28	24,82	247,7	4,1	0,4	19,76	1,25	2,6	40
ВСЕГО		172,4		3542	123,59	89,98	579,5	1054	272,2	19,26	1416,4	2,174	76,36	64,48

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	--	------	-------	------	------	-----	------	------------	------------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	5,7	40	66	5,01	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
Биточки рыбные (горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01

[illegible]

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Омлет с сосисками	2011/212	12,64	150/5	178	14,27	22,16	2,65	114,2	19,5	2,94	260,5	0,1	0,25	345
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	87	1,6	1,6	17,3	1,2	0,04	0,14	113	0,37	0	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		40,52		1209	38,84	42,53	194,7	189,4	75,41	7,77	631,88	0,56	0,25	345
ОБЕД														
Банан	2011/368	10,19	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,045	15	0
Салат овощной с яблоками	2015/56	6,14	100	206,6	5,83	10,18	16,5	211,5	68,88	3,16	200,68	0,016	18,85	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	4,78	4,82	0,35	40,71	0,023	0,67	13,12
Суп картофельный с клецками	2004/155	4,58	250	202,3	2,47	2,21	16,4	21,17	21,04	0,817	59,49	0,095	13,2	5,01
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	2015/295	33,22	80	159	10,24	5,37	19,36	89,43	0,64	0,3	89,43	0,08	0	0
Пюре картофельное	2015/312	11	200	229,3	4,12	11,04	29,33	63,74	10,66	0	131,78	0,218	10,59	0,1
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33	41,54	23,03	0,7	29,2	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		79,34		2050	57,9	35,69	359,3	511,5	199,4	14,167	737,85	0,767	59,11	18,23
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Печенье		2,27	45	237	7,6	0,8	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		13,89		353	13,2	7,2	57,9	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40

ВСЕГО		133,8		3611	109,94	85,42	611,9	942,9	275	21,977	1370	2,527	61,96	403,23
ПЯТНИЦА														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	2007/27	9,16	18	64,8	4,11	5,2	0	186,7	0	0,25	0	0	0,25	0
Биточки рыбные(горбуша)	2015/234	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/302	8,63	10/210	257,8	5,82	13,54	27,39	151,4	70,66	1,75	235,8	0,23	1,28	0,078
Чай с конфетой	2004/685	2,15	200/40	58	2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0,1	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		59,33		1291	41,15	25,15	224,4	468,1	145	7,52	639,48	0,37	2,11	0,088
ОБЕД														
Апельсины	2011/368	13	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из моркови с яблоками	2015/59	3,54	100	23,33	1,1	0,2	3,8	14	20	0,56	26	0,06	16,66	0
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,22	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Котлеты	2015/268	19,36	80	182	9,66	12,41	9,45	54,97	21,93	1,678	155,03	0,166	3,861	0
Рис отварной	2015/304	11	200	280	5,11	7,24	39,46	15,52	17,77	0,01	112,2	0,058	15,28	0,24
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		67,55		1953	52,47	32,86	343	229,6	168,6	11,078	603,16	0,615	92,881	33,89
ПОЛДНИК														
Кефир 2,5%	2007/119	13,71	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40

Сосиска в тесте	2004/766	10,15	50/100	212,7	10,21	7,41	30,7	56,7	14,17	0,8	112	0,09	0,14	28,8
ИТОГО:		23,86		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО		150,7		3576	109,63	71,82	607,6	994,5	355,7	19,608	1354,8	1,155	97,731	102,78
2 НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5	12	0	0,9	0	0,06	15	0
Биточки рыбные(горбуша)	2015/234	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	9,14	10/210	246	3,17	11,07	32,7	132,1	36,13	0,6	158,09	0,076	1,28	0,07
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2004/693	6,29	200	160	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,98	116,27	0,044	1,3	20
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		64,32		1381	41,1	26,2	273,2	391,1	136,2	7,13	669,8	0,32	18,06	20,08
ОБЕД														
Апельсины	2011/368	13	200	66	0,63	0,14	15,65	24,1	0	0,24	0	0,03	42	0
Салат из белокочанной капусты	2015/45	3,85	100	60	1,3	3,23	6,45	28,3	10,08	0,45	78,3	0,02	10,41	0
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Суп картофельный с макаронными изделиями	2004/140	7,13	250	95,52	2,47	2,21	16,4	21,17	21,04	0,817	59,49	0,095	13,2	5,01
Фрикадельки в соусе	2015/280	29,48	85/50	175	8,33	7,743	3,194	100,5	0,077	1	110,07	0,03	0,65	0,1

Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/171	10,85	200	226,7	8,882	12,03	45,33	37,35	227,4	0,345	49,8	0,389	0	0
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		79,74		1823	55,832	31,72	351,7	297,6	340,5	10,182	546,75	0,85	66,94	9,11

ПОЛДНИК

Вафли		3,76	45	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,035	0	0
Ряженка 2,5%	2007/119	14,32	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
ИТОГО:		18,08		198,6	8,06	7,28	24,82	245,7	31,9	0,57	19,68	0,115	2,6	40
ВСЕГО		162,1		3403	104,99	65,2	649,7	934,4	508,5	17,882	1236,2	1,285	87,6	69,19

ВТОРНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	--	------	-------	------	------	-----	------	------------	------------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Пудинг творожный с курагой со сгущенным молоком	2004/362	54,65	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84	289	0	1,28	0	0,48	0,78	0
Кофейный напиток с молоком(молоко 2,5%)	2004/692	4,39	200	103,3	1,4	1,6	20,3	68,14	8,72	0,09	0,02	0,005	0,01	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		71,77		1427	48,85	39,25	222,9	431,2	64,59	6,06	258,4	0,575	0,79	0

ОБЕД

Яблоко	2011/368	12,8	200	88	0,8	0,8	19,6	32	0	4,4	0	0,06	20	0
Салат из свеклы отварной	2015/52	3,54	100	93,3	1,42	6,05	19,3	201,8	20,9	0,33	140,97	0,018	12,83	0

Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	5,66	10/260	148	2,75	7	26,32	45,18	29,41	1,1	77,12	0,039	16,81	29,62
Плов из птицы	2015/291	29,09	60/210	491,4	19,59	19,86	38,26	112,1	54,6	2,56	368,5	0,28	6,61	0,13
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,56	200	50	0,2	0	12,4	22,36	3	0,63	7,7	0	0,02	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		63,88		1931	58,4	40,15	345,1	468	181,8	15,09	827,94	0,683	56,47	33,75

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42	5,7	3,9	0,36	19,5	0,05	0	0
ИТОГО:		15,55		194,6	7,86	7,28	24,82	247,7	4,1	0,4	19,76	1,25	2,6	40
ВСЕГО		151,2		3552	115,11	86,68	592,8	1147	250,5	21,55	1106,1	2,508	59,86	73,75

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
-------------------	--	------	-------	------	------	-----	------	------------	------------	---------	--------	---------	--------	--------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	8,94	20	149,6	0,2	16,6	0,2	2,4	0	0,04	0	0	0	0
Омлет натуральный	2011/210	7,19	106/5	267,9	14,27	22,16	2,65	134,2	19,5	2,94	260,5	0,1	0,25	345
Чай с молоком(молоко 2,5%)	2011/210	2,57	200	293,9	6,42	11,61	40,88	21,3	86,66	2,93	0	0	0	0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0

ИТОГО:		22,49		1505	43,66	52,54	218,3	229,5	162	10,56	518,88	0,19	0,25	345
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	2015/47	1,58	100	93,33	4,33	8,43	8,24	42,13	14,36	0,016	31,01	0,021	8,63	0
Груша	2011/368	14,35	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,05	15	0
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	5,12	20	53,1	4,48	3,83	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,66	10/260	201	1,75	6,5	10,05	59	27	1,26	60,84	0,015	14,4	29,65
Картофельное пюре	2015/312	11	200	229,3	4,12	11,04	29,33	63,74	10,66	0	131,78	0,218	10,59	0,1
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49	44,02	12	0	137,06	0,05	0,48	0,01
Сок фруктовый	2004/707	4,2	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,02	1,26	15,44	0	0,48	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		72,4		1964	58,77	39,32	328,5	293,2	165,2	14,25	444,48	0,369	71,77	7,68
ПОЛДНИК														
Кефир 2,5%	2007/119	13,71	200	120	5,8	6,4	9,4	240	28	0,21	0,18	0,08	2,6	40
Ватрушка с творогом(творог 5%)	2004/736	9,27	75	212,7	10,21	7,41	30,7	56,7	14,17	0,8	112	0,09	0,14	28,8
ИТОГО:		22,98		332,7	16,01	13,81	40,1	296,7	42,17	1,01	112,18	0,17	2,74	68,8
ВСЕГО		117,9		3815	118,44	105,7	586,9	819,4	369,4	25,82	1075,5	0,729	74,76	421,48
ЧЕТВЕРГ														
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	2011/209	5,4	40	66	501	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1

Рыба тушеная с овощами(минтай)	2011/247	15,02	80	74	7,66	3,85	2,2	22,1	0	0,47	0,05	0,04	1,96	0
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	6,85	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66	16	65	2,2	0	0	0	0
Кисель	2011/210	2,57	200	293,9	6,42	11,61	40,88	21,3	86,66	2,93	0	0	0	0
Хлеб ржаной	2004/648	1,73	50	119	6,25	0,84	61,25	28,37	25,62	2,7	117,56	0	0	0
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3	43,25	30,25	1,95	140,82	0,09	0	0
ИТОГО:		22,49		1279	542,57	30,91	248,6	153	212,3	87,05	259,43	0,16	1,96	0,1
ОБЕД														
Банан	2011/368	10,09	150	69	0,6	0,45	15,45	28,5	0	3,45	0	0,045	15	0
Салат из моркови с сахаром	2015/62	4,86	100	83,33	0,86	3,55	7,41	38,8	4,11	0,26	18,08	0,048	22,38	0
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/12	5,12	20	53,1	4,5	3,9	0,2	3,64	3,51	0,68	47,09	0,016	0,2	4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(сметана 15%)	2004/124	6,5	10/260	113	2,25	6,8	10,3	63,9	24,39	0,89	52,08	0,063	31,63	17,03
Сосиски отварные	2015/243	12,99	100	108	7,4	10,9	0,8	35	16	0	139	0,03	0	0
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	5,2	200/5	187	5,1	4,468	28,5	16,46	8,479	0,869	57,009	0,087	0	0,1
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33	41,54	23,03	0,7	29,2	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86	33,44	30,72	3,24	2,4	0	0	0
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2	17,39	39,62	2,15	184,16	0,27	0	0
ИТОГО:		132,2		1711	50,506	31,19	321,8	264,3	149,5	11,807	515,41	0,567	61,53	30,25
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	11,62	200	116	5,6	6,4	9,4	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
Печенье		2,27	45	237	7,6	0,8	48,5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		13,89		474	13,2	7,2	57,9	242	0,2	0,04	0,26	1,2	2,6	40
ВСЕГО		132,7		3464	606,28	69,3	628,3	659,3	362	98,897	775,1	1,927	66,09	70,35

С (мл

0,25

1

0

1,0

42

12,8

0

20,9

6,3

15,2

0,4

0,4

[illegible]