

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с. Колянур

\_\_\_\_\_ Л.И.Фоминых

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся 5 – 9 классов общеобразовательных  
организаций Советского района.**

Рационы школьных завтраков и обедов составлялись, исходя из норм выполнения продуктов питания для обучающихся и включают в него все группы продуктов, в том числе мясо, рыба, овощи и т.д.

День – понедельник  
Неделя - первая  
Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория – с 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
274/94	Макаронны с сыром	200	6	6,6	22,3	177	0,08	1,5	0,1	0,12	147,5	50	20	04
628/94	Чай с сахаром	200	3,6	2,7	29,6	162	0,06	-	0,01	-	13	46	17	1
1/97	Бутер. с маслом	20/10	7,08	9,12	-	112,8	0,01	0,3	0,1	0,5	294	192	15	03
	Батон	40	0,1	-	15	57	-	20	-	-	1	-	-	03
<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>	<b>16,78</b>	<b>18,42</b>	<b>66,9</b>	<b>508,8</b>	<b>0,15</b>	<b>21,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>455,5</b>	<b>288</b>	<b>52</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>														
36/97	Салат из св. огурцов	100	0,7	5,7	4,3	76	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04
12/94	Щи из св. капусты	250	2	6,3	15,2	129	0,04	16,2	-	0,8	55	180	23	08
436/04	Жаркое по домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09
868/07	Компот из сухоф. Хлеб пшенич/рж.	200 50/50	5,7 0,1	07 -	43 15	105,2 57	0,06 -	- 20	- -	0,6 -	10 1	32	7	06 03
<b>ИТОГО:</b>		<b>950</b>	<b>28,4</b>	<b>40,6</b>	<b>108,1</b>	<b>367,2</b>	<b>0,52</b>	<b>31,3</b>	<b>0,35</b>	<b>4,49</b>	<b>227,2</b>	<b>505,82</b>	<b>86</b>	<b>4,0</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1420</b>	<b>45,18</b>	<b>59,02</b>	<b>234,02</b>	<b>846</b>	<b>0,67</b>	<b>53,1</b>	<b>0,56</b>	<b>4,65</b>	<b>687,35</b>	<b>793,82</b>	<b>138</b>	<b>6</b>

День – вторник  
 Неделя - первая  
 Сезон – осенне-зимний  
 Возрастная категория – с 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
294/94	Сырники из tvor	200/25	19,4	27,9	22,3	460	0,08	1,5	0,1	0,12	147,5	50	20	04
	Багон	60	3,6	2,7	29,6	162	0,06	-	0,01	-	13	46	17	1
23/97	Сыр	20	7,08	9,12	-	112,8	0,01	0,3	0,1	0,5	294	192	15	03
630/94	Чай с молоком	200\15	0,1	-	15	57	-	20	-	-	1	-	-	03
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>30,2</b>	<b>40</b>	<b>67</b>	<b>792</b>	<b>0,15</b>	<b>21,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>455,5</b>	<b>288</b>	<b>52</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>														
174/94	Суп крестьянский	250	2	6,3	15,2	129	0,04	16,2	-	0,8	55	180	23	08
62/97	Салат из св. кап.	100	1,4	6,8	5,7	87,8	0,03	20,5	0,03	0,2	68,9	80,9	21,6	1,6
403/94	Плов из говядины	250	6	6,6	22,3	177	0,08	1,5	0,1	0,12	147,5	50	20	0,4
588/96	Компот из св. фр.	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
	Хлеб пшен/ржан	50\50	5,7	07	43	105,2	0,06	-	-	0,6	10	32	7	06
<b>ИТОГО:</b>		<b>900</b>	<b>28,4</b>	<b>40,6</b>	<b>108,1</b>	<b>866,2</b>	<b>0,52</b>	<b>31,3</b>	<b>0,35</b>	<b>4,49</b>	<b>227,2</b>	<b>505,82</b>	<b>86</b>	<b>4,0</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1420</b>	<b>58,4</b>	<b>80,6</b>	<b>175,1</b>	<b>1658,2</b>	<b>067</b>	<b>53,1</b>	<b>0,56</b>	<b>4,65</b>	<b>682,7</b>	<b>793,82</b>	<b>138</b>	<b>6</b>



День – среда,  
неделя - первая

Сезон – осеннее - зимний

Возрастная категория- с 12 лет и старше

№ эцптуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
340/04	Омлет	150	9,9	8,6	1,4	122,7	0,561	0,046	0,221	0,53	50,62	158,6	10,17	2,02
644/94	Молоко кипяч..	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
22/97	Масло сл.	20	2,7	8,2	18,8	165	001	-	004	01	2	3	005	-
	Хлеб пшенич.	60	3,8	0,4	24,8	113	006	-	-	08	10	32	3,5	03
<b>ИТОГО:</b>		<b>430</b>	<b>17,7</b>	<b>18,6</b>	<b>63,4</b>	<b>493,7</b>	<b>0,641</b>	<b>0,046</b>	<b>0,261</b>	<b>1,43</b>	<b>65,62</b>	<b>193,6</b>	<b>13,72</b>	<b>2,62</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71/97	Салат из моркови	100	0,7	5,1	4,6	66	01	5	04	032	26	15	6,5	03
114/94	Суп картоф. с мясными фрикад	250/20	6,6	5,4	10,8	120	014	7,6	002	01	34	178	24	2,4
388/04	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	006	07	03	1,5	15	150	26	0,5
679/07	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,5	3,1	18,4	320	002	-	02	1	27	51	18	04
374/04	Компот из апельсинов	200	04	-	27,1	104	002	10	-	01	17	11,5	6,5	015
	Хлеб рж\пш	50/50	5,7	07	43	105,2	006	-	001	04	10	32	7	06
<b>ИТОГО:</b>		<b>770</b>	<b>32,4</b>	<b>19,25</b>	<b>108,4</b>	<b>930,2</b>	<b>1,85</b>	<b>23,3</b>	<b>0,93</b>	<b>3,43</b>	<b>130</b>	<b>437,5</b>	<b>88</b>	<b>4,35</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1200</b>	<b>50.1</b>	<b>37.85</b>	<b>171.8</b>	<b>1423.9</b>	<b>2.491</b>	<b>23.34</b>	<b>1.191</b>	<b>4.86</b>	<b>195.6</b>	<b>631.1</b>	<b>101.72</b>	<b>6.97</b>

День – четверг,  
неделя - первая

Сезон – осеннее - зимний

Возрастная категория – с 12 лет и старше

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
257/94	Каша молочная (рис)	250/10	4,8	7,0	51,6	214	0,02	1,0	0,2	2,0	20	102	36	0,8
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240	180	-	0,1
1997	Бутерброд с повидл	15/5/20	2,76	8,2	18,89	165	0,019		0,06	0,660	10,2	30	9,9	0,63
	Батон	40	5,4	0,7	43	102,1	00,2	0	0	0,3	146	142	2	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>11,76</b>	<b>19,5</b>	<b>105,09</b>	<b>569,7</b>	<b>0,089</b>	<b>13,6</b>	<b>0,36</b>	<b>3,06</b>	<b>286,2</b>	<b>323</b>	<b>54,9</b>	<b>3,73</b>
<b>ОБЕД</b>														
24/94	Салат из сыр овощ	100	05	2	1,8	30	002	6,4	002	018	18	19	8	04
129/94	Рассольник	250	2	6,3	21	121	008	9,4	001	06	36	154	26	08
424/94	Биточки из говядины с/с	100/30	8,6	23,4	-	198	01	-	-	02	17	80	10	09
469/94	Макароны отварн	200	3,6	3,2	25,6	139	004	-	02	05	19	24	6	06
628/94	Чай с сахаром	200	01	-	15	57	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	Хлеб рж/пш	50/50	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>980</b>	<b>20,5</b>	<b>35,6</b>	<b>106,4</b>	<b>687</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0,23</b>	<b>1,78</b>	<b>104,9</b>	<b>309</b>	<b>57</b>	<b>3,3</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1520</b>	<b>32,26</b>	<b>55,1</b>	<b>211,49</b>	<b>1256,7</b>	<b>0,389</b>	<b>29,7</b>	<b>0,59</b>	<b>4,84</b>	<b>391,1</b>	<b>632</b>	<b>111,9</b>	<b>7,03</b>



День – пятница,  
неделя - первая

Сезон – осеннее - зимний

Возрастная категория – с 12 лет и старше

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
161/94	Суп молочный	250	6	6,6	22,3	177	0,08	1,5	01	012	147,5	50	20	04		
1/97	Бутерброд с маслом	20/10	3,6	2,7	29,6	162	0,06	-	0,02	0,05	13	46	17	1		
629/94	Чай с лимоном	200/7	0,3	--	18,2	54	002	2,8	001	-	6	-	56	-		
	Батон	40	5,4	0,7	43	102,1	00,2	0	0	0,3	146	142	2	0,1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>527</b>	<b>9,9</b>	<b>9,3</b>	<b>70,1</b>	<b>513</b>	<b>016</b>	<b>4,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>166,5</b>	<b>96</b>	<b>93</b>	<b>1,4</b>		
<b>ОБЕД</b>																
27/97	Салат Витаминный	100	1.3	1.1	0.66	118	002	4	001	2.3	93.5	77	14	07		
6/02	Суп каргоф. с клецками.	250	3.2	5.8	23.3	116	008	9.4	-	06	36	154	26	08		
460/94	Котлета куриная	100	15.4	7.7	03	134	008	04	02	1	19	90	12	1		
472/94	Картоф. пюре	150	2.5	4.9	26	160	012	2	03	01	10	58	23	09		
348/12	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4	37,2	0	1,2	0	0	0	0	0	0		
868/07	Компот сухофруктов	200	04	-	27,1	104	002	10	-	01	17	11.5	6.5	015		
	Хлеб пшрж	40\30	5.7	07	43	105.2	006	-	-	03	10	32	7	06		
<b>ИТОГО:</b>		<b>920</b>	<b>25.9</b>	<b>20.2</b>	<b>118.6</b>	<b>813,4</b>	<b>038</b>	<b>26</b>	<b>051</b>	<b>4.4</b>	<b>188.5</b>	<b>422.5</b>	<b>88.5</b>	<b>4.2</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>1447</b>	<b>35,8</b>	<b>29,5</b>	<b>188,7</b>	<b>1326,4</b>	<b>30,5</b>	<b>30,3</b>	<b>0,64</b>	<b>4,57</b>	<b>355</b>	<b>518,5</b>	<b>181,5</b>	<b>5,6</b>		

**День понедельник,  
неделя - вторая  
Сезон – осенний - зимний  
Возрастная категория- с 12 лет и старше**

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
2/11	Суп мол. с крупой	250	4,44,7	10,2	126,2	126,2	0,04	0,104	0,19	27,86	27,86	12,0	0,12	0,39		
642/94	Какао	200	4,6	4,6	160	160	0,02	2,6	0	0	0	0	0	0,1		
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,01	0,012	0	02,4	0	0	2,4	0,02		
	Батон	60	2,5	1,8	16,0	445,7	0,08	0,281	2,279	277,4	1,17	0,087	1,17	1,17		
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>11,6</b>	<b>19,4</b>	<b>53,29</b>	<b>445,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,281</b>	<b>2,79</b>	<b>0</b>	<b>277,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>		
1/11	Салат из св. помидор	100	2,9	8,1	4,3	97	004	-	001	01	24	58	21	3		
138\94	Суп фасолевый	250	8	4,4	17,9	134	01	08	-	08	76	262	38	1,8		
159/03	Зраза «Школьная»	100	7,3	7,2	9,3	197	004	-	-	06	91	75	14	08		
465\94	Рис откидной	200	2,5	3,1	18,4	143	002	-	02	1	27	51	18	04		
348/12	Соус кр. осн.	50	0,6	2,1	4,0	37,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0		
352/15	Кисель из яблок	200	1,0	-	23,4	119	004	10	-	1,0	32	22	18	4,4		
	Хлеб пш\рж	50\50	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>27,4</b>	<b>23,5</b>	<b>116,3</b>	<b>770,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,21</b>	<b>3,8</b>	<b>260</b>	<b>500</b>	<b>116</b>	<b>11</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1520</b>	<b>39</b>	<b>42,9</b>	<b>169,59</b>	<b>1215,9</b>	<b>0,38</b>	<b>11,081</b>	<b>3</b>	<b>3,8</b>	<b>537,6</b>	<b>500</b>	<b>116</b>	<b>12,17</b>		



**День вторник,  
неделя - вторая  
Сезон — осенний - зимний  
Возрастная категория- с 12 лет и старше**

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>														
297/94	Запеканка твор.	150/50	4,1	6,0	49	209	0,01	1,0	01	1,0	40	102	34	0,7
13/11	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,2	133								
628/94	Чай с сахаром	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,36	20	-	-	-	-	-	-
	Батон	30	3,8	04	24,8	113	0,06	-	-	08	10	32	6	06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>485</b>	<b>10,9</b>	<b>12,8</b>	<b>83,2</b>	<b>574,2</b>	<b>0,43</b>	<b>21</b>	<b>01</b>	<b>1,8</b>	<b>50</b>	<b>134</b>	<b>40</b>	<b>1,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
110/94	Борщ со сметаной	250	0,6	9,8	2,3	100	0,02	8,8	05	0,6	86	160	24	1
436/04	Жаркое	300	23,8	24	52	497	0,03	2,03	1,02	1,5	36,0	22	14	04
36/97	Салат из св. огурцов	100	1,3	6,7	5,1	100	0,02	1,98	10,0	3,17	15,71	30,20	14,19	0,98
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	0	25,2	138	0,01	30	01	03	5,6	11	2,8	02
	Хлеб пш/рж	50/50	5,7	07	43	105,2	0,06	-	-	03	10	32	7	06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>31,7</b>	<b>41,2</b>	<b>127,6</b>	<b>940,2</b>	<b>0,14</b>	<b>42,81</b>	<b>11,62</b>	<b>5,87</b>	<b>153,31</b>	<b>255,2</b>	<b>61,99</b>	<b>3,18</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1435</b>	<b>42,6</b>	<b>54</b>	<b>210,8</b>	<b>1514,4</b>	<b>0,57</b>	<b>63,81</b>	<b>11,72</b>	<b>7,67</b>	<b>203,31</b>	<b>389,2</b>	<b>101,99</b>	<b>4,48</b>



**День среда,  
неделя - вторая  
Сезон – осеннее - зимний  
Возрастная категория – с 12  
лет и старше**

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
257/94	Каша рисовая	250/10	4,8	7	51,6	214	002	1	02	2	20	102	36	08		
3/97	Бутерброд с сыром	15/10	4,3	7	7,1	110	008	-	-	03	8	45	9	07		
762/97	Кофейн напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	001	-	-	-	3	-	-	03		
	Батон	40	4,3	7	7,1	110	008	-	-	03	8	45	9	07		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>10,6</b>	<b>15,6</b>	<b>82</b>	<b>438,5</b>	<b>0013</b>	<b>6</b>	<b>02</b>	<b>2,5</b>	<b>36</b>	<b>152,5</b>	<b>49,5</b>	<b>2,9</b>		
<b>ОБЕД</b>																
62/97	Салат из св. капуст.	100	1,2	2,5	1,1	107	005	8	001	02	23	28	8	04		
210/94	Суп картоф. с рыбн.фрикад.	250/35	5,2	2,4	16,8	110	003	03	-	08	122	63	13	04		
460/1994	Котлета куриная	100	12,7	14,8	2,3	245	01	3	03	1	130	239	17	5		
469/94	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	208	007	10	03	05	34	49	22,5	09		
356/15	Кисель из апельсинов	200	03	-	18,2	140	002	2,8	001	-	6	-	56	-		
	Хлеб пш/рж	50/50	5,7	07	43	105	006	-	-	03	10	32	7	06		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>985</b>	<b>43,4</b>	<b>40,5</b>	<b>176,9</b>	<b>915</b>	<b>034</b>	<b>30,1</b>	<b>08</b>	<b>5,3</b>	<b>361</b>	<b>563,5</b>	<b>173</b>	<b>10,2</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1510</b>	<b>54</b>	<b>56,1</b>	<b>258,9</b>	<b>1353,5</b>	<b>0,353</b>	<b>36,1</b>	<b>1</b>	<b>7,8</b>	<b>397</b>	<b>716</b>	<b>222,5</b>	<b>13,1</b>		

**День четверг,  
неделя - вторая  
Сезон –осенне-зимний  
Возрастная категория – с 12 лет и старше**

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,5	17	85	002	03	01	-		124	45	7	005	
257/94	Каша молочная (рисовая)	250/10	4,8	7,0	51,6	214	0,02	1,0	0,2	2,0		20	102	36	0,8	
1/97	Бутерброд с маслом	20/40	3,7	6,6	30,4	198	006	-	01	2		16	44	6	06	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>13,3</b>	<b>29,4</b>	<b>81,2</b>	<b>604,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4</b>		<b>195,5</b>	<b>218</b>	<b>43</b>	<b>1,45</b>	
<b>ОБЕД</b>																
27/94	Салат витаминный	100	07	3,7	4,3	53	002	9	001	02		30	28	8	05	
151/94	Суп-лапша с курицей	250/25	4	3,7	12,2	108,4	017 08	3,5 -	- -	07 02		38 8	121 83	18 9	08 08	
324/94	Котлета рыбная	100	19,2	12	8	209	004	1	-	01		30	80	18	06	
472/96	Пюре картофельное	200	2,6	2,4	19,5	180	008	-	-	06		25	72	49	1,6	
355/15	Кисель из кураги	200	-	-	17,8	80	01	30	-	04		16	8	7	1	
	Хлеб пш/рж	50/50	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03		10	32	7	06	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>975</b>	<b>32,2</b>	<b>19,5</b>	<b>104,8</b>	<b>667,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,5</b>	<b>001</b>	<b>2,5</b>		<b>162</b>	<b>424</b>	<b>125</b>	<b>5,9</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>45,5</b>	<b>48,9</b>	<b>186</b>	<b>1271,7</b>	<b>1,32</b>	<b>42,8</b>	<b>0,21</b>	<b>6,5</b>		<b>357,5</b>	<b>642</b>	<b>168</b>	<b>7,35</b>	



День пятница,  
неделя - вторая  
Сезон –осеннее - зимний  
Возрастная категория- с 12 лет и старше

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименован ие блюд	Масса порци и	Пищевы е веществ а			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
314/94	Плов с изюмом	200	3,3	8,0	41,4	270	0,022	0,12	0,02	0,14	17,35	45,26	13,04	0,28				
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	002	2,6	01	02	240	180	-	01				
2/97	Бутерброд с пов. или джемом	15/5/20	4	4,7	27,8	170	006	-	-	06	34	52	6	06				
			2,7	8,2	8,2	165	001				2	3	-	-				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>13,8</b>	<b>24,8</b>	<b>102,2</b>	<b>752,7</b>	<b>0,11</b>	<b>2,72</b>	<b>0,012</b>	<b>0,94</b>	<b>293,4</b>	<b>280,3</b>	<b>19,04</b>	<b>098</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
129/94	Рассольник	250/35	4,8	03	8,4	122,4	003	-	-	01	14	54	13	03				
27/1	Салаг с кукурузой	100	3,8	3,9	24,8	147,7	002	2,6	01	02	240	180	-	01				
159/03	Зразы «Школьная»	100/50	11,9	12	26	248,5	01	7	008	06	34	178	44	2,4				
679/07	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,3	8,0	41,4	264	0,022	0,12	0,02	0,14	17,3	45,26	13,04	0,28				
348/12	Соус кр. основной	50	0,6	2,1	4	37,2	0	1,2	0,01	0,14	25,0	12,0	01,	0,56				
628/94	Чай с сахаром	200/15	02	-	22,4	116	001	2	-	02	6	7	6	04				
	Хлеб пш/рж	50/50	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1100</b>	<b>25,27</b>	<b>22,16</b>	<b>117,4</b>	<b>1041</b>	<b>0,22</b>	<b>9</b>	<b>0,08</b>	<b>1,3</b>	<b>64</b>	<b>293</b>	<b>80</b>	<b>5,6</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1540</b>	<b>39,07</b>	<b>46,96</b>	<b>219,2</b>	<b>1793,7</b>	<b>0,33</b>	<b>11,7</b>	<b>0,09</b>	<b>2,1</b>	<b>357</b>	<b>573</b>	<b>89</b>	<b>6,2</b>				