

утверждаю:

ИП Родичкина Н.А.



согласовано:
директор МБОУ "Гимназия"
С.Н. Шевченко



МБОУ "Гимназия"

Десятидневное примерное меню

для детей

от 12 до 18 лет

(сезон весенний)

Типовое примерное меню

Школа 2022 г. без супов, возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	1	100	100	100	100
	Бутиерброд с повидлом	Бутиерброд с сыром	Бутиерброд с маслом.	Сырники из творога запеченные со сущ. молоком	Бутиерброд с вареной сгущенкой
Обед	2	200	200	200	200
	Каша Геркулесовая молочная	Каша рисовая молочная	Макаронны, запеченные с сыром	Каша пшенная молочная	Вареники ленивые отварные
Напиток	3	50	50	200	200
	Яйцо отварное	Яйцо отварное	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Напиток кофейный с молоком
Фрукты	4	120	120	100	15
	Мандарин	Мандарин	Груши	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб	5	20	20	15	120
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Горошек зеленый консервированный
Закуска	6	100	120	120	200
	Кукуруза консервированная	Помидоры свежие	Нарезка овощная	Огурцы свежие	Рис отварной.
Гарнир	7	200	230	230	120
	Макаронны отварные	пюре картофельное.	Пюре гороховое	Каша гречневая	Рыба тушеная (треска)
Второе блюдо	8	100	120	100	200
	Курица запеченная	Биточки мясные	Котлета из мяса птицы	Гуляш.	Компот из свежих ягод с вит С
Напиток	9	200	200	200	200
	Компот из сухофруктов с вит С	Компот из св.яблок с вит С	Компот из апельсинов с вит С	Кисель	Хлеб пшеничный
Хлеб	10	65	50	60	70
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	11	50	40	50	50
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный



Утверждено
Дата 07.06.22

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак 1	закуска	100	120	100	100
	горячее блюдо	200	200	200	200
	напиток	200	200	200	200
	хлеб	20	15	30	15
	закуска	120	120	120	120
	гарнир	200	230	200	200
	второе блюдо	120	120	100	120
	соус			50	30
	напиток	200	200	200	200
	хлеб	50	50	60	55
Обед	хлеб	45	45	30	45
	закуска	200	200	200	200
	горячее блюдо	200	200	200	200
	напиток	200	200	200	200
	хлеб	50	50	60	55
	закуска	200	200	200	200
	горячее блюдо	200	200	200	200
	напиток	200	200	200	200
	хлеб	50	50	60	55
	закуска	200	200	200	200

Составил М.Ф.Фурсикова Н.А. Дата 13.04.22

Утверждено
Дата



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1
Неделя: 1
Рацион: школа
Сезон: весенний
Возрастная категория: 12-18 лет
Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
96	Бутерброд с повидлом	100	2,5	8,8	42,5	258,3	0,1		0,2	0,1		12,5	25	6,3	0,8	
266	Каша Геркулесовая молочная	200	8,6	14,1	31,5	228,4	0,4		0,3			313,6	412	111,2	2,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
Итого за Завтрак 1			16,4	26,5	107,4	674,2	0,5	0,1	1,8	0,1		458,9	586,5	156,3	5,1	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2	
108	Хлеб пшеничный	65	8,2	0,9	53,3	254,8	0,1	0,3				21,7	70,4	15,2	1,2	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,6		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6	
291	Макаронные отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1	
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7	
Итого за Обед			45,8	24,2	150	958,2	1,3	0,5	5,2			145	678,6	177,8	9,6	
Итого за день			62,2	50,7	257,4	1632,4	1,8	0,6	7	0,1		603,9	265,1	334,1	14,7	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
300	Яйцо отварное	50	5,7	5,1	0,3	70				0,1		24,4	85,6	5,6	1,1	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
112	Мандарин	120	1	0,2	9	45,6	0,1		0,4		*	42	60	13,2	0,1	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
91.03	Бутерброд с сыром	100	12,3	22,8	24,7	241,7			0,2	0,1		266,4	192,5	19,4	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
Итого за Завтрак 1			26	36,9	88,3	682,5	0,2		5	0,3		558	553,7	49,6	3	
Обед																
507	Компот из св яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96						22	16	14		
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9	
381.01	Биточки мясные	120	21,4	21	17,2	343,2	0,1					46,8	222	31,2	3,4	
429	пюре картофельное	230	4,8	10,1	27,6	211,6	0,2		7,8			59,8	131,1	0,4		
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1				14	63,2	18,8	1,6	
106	Помидоры свежие	120	1,3	0,2	4,6	28,8	0,1		30			16,8	31,2	24	1,1	
Итого за Обед			36,9	32,7	126,9	945,2	0,6	0,4	41,8			176,1	517,7	100,1	7	
Итого за день			62,9	69,6	215,2	1627,7	0,8	0,4	46,8	0,3		734,1	1071,4	149,7	10	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
94.02	Бутерброд с маслом.	100	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8	
296	Макарны, запеченные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,1					64	86	1,4	1,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3	
Итого за Завтрак 1			14,7	49,4	94,3	681,1	0,2		0,5	0,4		120,3	183,3	29,9	5,2	
Обед																
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
412.03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2	
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
417	Пюре гороховое	230	22,4	6,9	44,6	328,9	0,5					128,3	358,8	120,5	7,6	
106.01	Нарезка овощная	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7	
Итого за Обед			49,4	19,3	145,1	949,5	0,8	0,4	19			249,5	659,5	194,2	13,3	
Итого за день			64,1	68,7	239,4	1630,6	1	0,4	19,5	0,4		369,8	842,8	224,1	18,5	

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				10	32,5	7	0,5	
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
321	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	100	16,3	10,6	7,8	194,9			0,3	0,5	0,4	150,4	199,9	21	0,4	
Итого за Завтрак 1			29,4	21,8	83,6	677,1	0,3	0,5	3,3	0,4		432	518,4	86	1,4	
Обед																
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1	

108	Хлеб пшеничный	40	5.1	0.5	32.8	156,8	0,1	0,2			13,3	43,3	9,3	0,7
367	Гуляш	120	18.5	19.8	3.8	267,3	0,1		1,2		15,3	193,5	27	2,9
106	Огурцы свежие	120	1	0.1	3.1	16,8			18		27,6	50,4	16,8	0,7
503	Кисель	200	1,4		29	122					1			0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	10	52,2		0,1			10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Обед			39.4	31.3	128.1	952.5	0.5	0.3	19.2		86.7	604.8	247.6	11.7
Итого за день			68.8	53.1	211.7	1 629.6	0.8	0.8	22.5	0.4	518.7	1 232.2	333.6	13.1

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	318,9	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
2	Вареники ленивые отварные	200	28,3	15,8	28,4	300	0,1	0,4	0,4	0,1		171,5	270,3	34,2	0,9
Итого за Завтрак 1			35,6	29,5	101,9	724	0,2	0,4	2	0,2		318,2	414,9	63	2,6
Обед															
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
342.01	Рыба тушеная (треска)	120	11,6	6,2	3,5	150	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	
416	Рис отварной.	200	5,1	20	56	272,4			1,9	0,1		8,6	97,8		
108	Хлеб пшеничный	70	8,9	0,9	57,4	274,4	0,1	0,4				23,3	75,8	16,3	1,3
106	Горошек зеленый консервированный	120	3,7	0,2	7,8	48	0,1	0,1	12			24	74,4	25,2	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2
Итого за Обед			33,1	28,1	164,5	927,8	0,4	0,6	20,3	0,2		133,2	516,4	108,4	5,2
Итого за день			68,7	57,6	266,4	1651,8	0,6	1	22,3	0,4		451,4	931,3	171,4	7,8

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
96.02	Бутерброд с маслом и джемом	100	5	17,5	85	358,3	0,1		0,5	0,1		25	50	12,5	1,7
Итого за Завтрак 1			11,7	29,4	132	680,3	0,2	0,1	4,6	0,1		172,8	226	52,5	3
Обед															
404	Курица запеченная	120	28,3	19,5	0,7	291,5	0,7		5,7			42,9	190,3	27,5	1,9
291	Макаронны отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1

508	Комлот из сухофруктов с вит С	200	0.5		27	110				0.5			28	19	0,7	
106	Кукуруза консервированная	120	2.6		13.4	69.6	0.5	0.2					40.8	361.2	124.8	4.4
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	15	78.3	0.1	0.1					15.8	71.1	21.2	1.8
108	Хлеб пшеничный	50	6.3	0.7	41	196	0.1	0.3					16.7	54.2	11.7	0.9
	Итого за Обед		48.7	27.1	138.3	950.9	1.5	0.6		6.2			152.3	746.4	197.4	10.1
	Итого за день		60.4	56.5	270.3	1 631.2	1.7	0.7		10.8	0.1		325.1	972.4	249.9	13.1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: весенний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
321	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	120	19,5	12,7	9,4	233,9		0,3	0,6	0,5		180,5	239,8	25,2	0,5	
262	Каша манная молочная	200	6	7,5	30,8	215,4	0,1		1,4			132,8	121,2	20,2	0,4	
Итого за Завтрак 1																
			32	23,9	82,5	678,2	0,1	0,4	3,3	0,5		447,6	510,9	83	2,6	
Обед																
381	Котлеты мясные	120	21,4	21	17,2	343,2	0,1					46,8	222	31,2	3,4	
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9	
429	юре картофельное.	230	4,8	10,1	27,6	211,6	0,2		7,8			59,8	131,1	0,4		
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8	
106	Помидоры свежие	120	1,3	0,2	4,6	28,8	0,1		30			16,8	31,2	24	1,1	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
Итого за Обед																
			37,3	32,7	128,5	953,9	0,6	0,4	41,8			177,9	525,6	102,5	7,2	
Итого за день																
			69,3	56,6	211	1 632,1	0,7	0,8	45,1	0,5		625,5	1 036,5	185,5	9,8	

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	318,9	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2	
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
Итого за Завтрак 1																
			12,2	21,1	110,3	681,5	0,2	0,1	3,2	0,2		356,9	351,3	38,8	2,6	
Обед																
510	Компот из апельсина с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	

106	Огурцы свежие	120	1	0.1	3.1	16.8			18		27.6	50.4	16.8	0.7
448	Соус белый основной	50	3.3	19.2	7.7	32.8	0.1	0.1	1.8	0.1	90.4	69.7	12.7	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	7.6	0.8	49.2	235.2	0.1	0.3			20	65	14	1.1
237	Каша гречневая	200	11.4	10.5	49.4	337.4	0.3				19	270.2	180.4	6.1
412.01	Биточки, из мяса птицы	100	15.2	10.9	9.4	191	0.1		0.9		37.6	95.5	18.8	1.1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	10	52.2		0.1			10.5	47.4	14.1	1.2
Итого за Обед			40.6	42.1	151	958.4	0.6	0.5	20.8	0.1	224.1	610.2	257.6	11.4
Итого за день			52.8	63.2	261.3	1 639.9	0.8	0.6	24	0.3	581	961.5	296.4	14

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5													8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
91	Бутерброд с маслом и сыром	100	12,3	22,8	24,7	353,3			0,2	0,1		266,4	192,5	19,4	0,6			
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3			
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,2		1,4			136,2	201,8	38,8	1,9			
Итого за Завтрак 1			20,8	30,5	81,2	682,4	0,2		1,6	0,1		418,9	421	66,3	3,4			
Обед																		
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2			
390	Тефтели мясные	120	10,2	15,6	11,7	224,4			0,9	0,1		21,4	110,2	16,3	1,5			
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8			
443	Соус сметанный	30	0,8	1,3	1,3	15,2												
106.01	Нарезка овощная	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7			
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1			
108	Хлеб пшеничный	55	7	0,7	45,1	215,6	0,1	0,3				18,3	59,6	12,8	1			
Итого за Обед			29,5	27,2	147,2	951,3	0,3	0,4	18,9	0,1		110,1	503,9	247,5	6,3			
Итого за день			50,3	57,7	228,4	1 633,7	0,5	0,4	20,5	0,2		529	924,9	313,8	9,7			

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5													8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6			
94.02	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	290	0,1			0,4		21	54,6	8,4	0,8			
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1			
2	Вареники ленивые отварные	200	28,3	15,8	28,4	300	0,1	0,4	0,4	0,1		171,5	270,3	34,2	0,9			
Итого за Завтрак 1			36,5	60,4	74,4	695,1	0,2	0,4	1,7	0,5		323,8	438,6	63,7	2,4			
Обед																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2			
108	Хлеб пшеничный	70	8,9	0,9	57,4	274,4	0,1	0,4				23,3	75,8	16,3	1,3			

507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0.5	0.2	23.1	96			4.5	0.1		22	16	14	1.1
106	Горошек зеленый консервированный	120	3.7	0.2	7.8	48	0.1	0.1	12			24	74.4	25.2	0.8
342	Рыба тушеная(минтай)	120	11.6	6.2	3.5	116.4	0.1		1.9			37.8	173.4	29.4	0.6
416	Рис отварной.	230	5.9	23	64.4	313.3			2.2	0.1		9.9	112.5		
	Итого за Обед		33.9	31.1	172.9	935.1	0.4	0.6	20.6	0.2		134.5	531.1	108.4	5.8
	Итого за день		70.4	91.5	247.3	1 630.2	0.6	1	22.3	0.7		458.3	969.7	172.1	8.2

Составил

М. Юришмама Н.А.

Дата

13.04.22