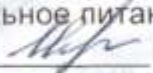


Утверждаю

ИП «Школьное питание»
 Ильин Н.Н.

« 13 » 09 2017

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Сколково
 А.М. Ёркина

« 13 » 09 2017

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся

ГБОУ СОШ с. Сколково

Составлено на
основании меню-факта
замененного с/к 08.08.17
№ 23.47
Исполнитель: 

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
175	Каша "Дружба" молочная	180	7,30	13,42	40,18	276,00	0,12	1,15	65,76	48,25	160,06	188,06	44,67	0,97	
7	Сыр порционно	20	4,40	5,80	0,00	70,60	0,00	0,00	41,60	0,00	158,40	90,00	6,40	0,20	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,50	38,80	0,00	0,80	0,10	0,00	13,20	6,20	5,10	0,50	
368	Яблоко	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90	
Итого:			14,62	19,87	77,65	518,43	0,19	15,15	114,06	49,65	359,66	323,96	76,67	5,17	
Обед															
4	Салат из капусты с морковью	50	0,61	1,90	4,70	38,90	0,02	15,50	0,00	0,00	19,50	0,00	0,00	0,40	
105	Рассольник "Ленинградский" с мясом	200	7,04	7,52	13,28	154,00	0,08	5,20	150,88	0,64	26,56	104,00	25,92	1,44	
259	Жаркое из цыплят	200	13,15	15,41	24,84	291,01	0,23	41,07	38,08	0,00	39,26	183,42	45,80	2,38	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04	
376	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	26,90	111,00	0,00	0,20	0,50	0,00	28,50	13,90	7,20	1,10	
Итого:			26,17	25,38	100,88	741,93	0,48	61,97	189,46	1,24	135,92	388,92	108,42	6,96	
Итого:			40,79	45,25	178,53	1260,36	0,67	77,12	303,52	50,89	495,57	712,89	185,09	12,14	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
366	Запеканка из творога	180	28,80	21,60	30,84	453,96	0,12	0,36	121,56	0,48	263,97	377,16	44,04	1,44
ПП	Сгущенное молоко	20	1,47	1,73	11,13	65,60	0,00	0,20	9,40	0,07	61,40	43,80	6,80	0,07
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,30	2,40	3,00	0,00	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,10	17,10	103,50	0,00	0,50	17,60	0,00	115,90	91,40	18,20	0,30
Итого:			35,77	33,83	74,28	760,09	0,19	1,06	188,56	1,44	450,57	540,56	78,94	2,43
Обед														
101	Кабачковая икра	40	0,73	3,53	3,07	47,60	0,00	2,80	61,20	0,00	16,40	14,80	6,00	0,27
96	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	6,56	7,36	6,64	124,16	0,00	9,84	150,96	0,32	38,48	80,48	21,68	1,44
282	Биточки из мяса	70	11,60	11,80	11,10	194,50	0,00	0,10	18,60	0,60	28,00	133,00	22,50	2,00
166	Рис с овощами	150	4,80	3,91	47,81	249,00	0,00	0,05	0,75	20,00	14,60	110,90	40,60	0,84
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	18,20	55,34	0,00	3,30	0,00	0,06	16,56	6,60	7,52	0,14
Итого:			28,84	27,19	117,97	817,63	0,16	16,09	231,51	21,58	136,14	433,38	127,80	6,33
Итого:			64,61	61,03	192,25	1577,71	0,35	17,15	420,07	23,02	586,71	973,94	206,74	8,75

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
185	Каша манная молочная	180	7,20	5,13	30,60	188,91	0,09	0,81	27,90	0,72	176,22	149,58	24,39	0,45
ПП	Йогурт	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,06	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	23,75	0,06
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,50
			13,13	8,41	60,70	367,96	0,23	1,69	52,90	1,32	344,62	298,73	62,64	1,61
Обед														
42	Салат "Степной"	70	1,40	5,32	7,00	81,20	0,03	15,44	41,44	37,52	48,45	45,85	24,12	1,23
108	Суп картофельный с клецками и мясом цыплят	200	2,85	3,68	15,02	115,36	0,08	4,60	16,84	0,00	26,72	80,48	20,28	0,94
295	Суфле из птицы	80	8,00	11,94	3,65	266,98	0,10	0,10	0,00	0,00	34,09	0,00	0,00	1,49
336	Капуста тушеная	150	3,23	4,80	13,65	113,25	0,08	28,95	59,93	2,10	71,40	53,85	27,60	1,65
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
1008	Напиток лимонный	200	0,16	0,02	24,50	97,10	0,01	7,12	0,36	0,00	7,60	3,92	2,14	0,18
Итого:			20,60	26,31	94,98	820,92	0,45	56,21	118,57	40,22	210,36	271,70	103,64	7,13
Итого:			33,72	34,72	155,68	1188,88	0,68	57,89	171,47	41,54	554,98	570,43	166,28	8,74

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
205	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,20	36,00	204,30	0,10	0,00	17,70	1,20	9,50	41,90	7,60	1,00
275	Сосиска отварная	70	6,80	17,10	0,70	185,60	0,00	0,00	17,70	0,10	0,50	0,80	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,10	17,10	103,50	0,00	0,50	17,60	0,00	115,90	91,40	18,20	0,30
ПП	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00	0,00	4,40	0,00	11,60	36,00	8,00	0,80
Итого:			20,83	28,45	98,68	731,23	0,17	0,50	57,40	1,90	144,40	195,30	43,70	2,70
Обед														
69	Салат картофельный из сол.огурцов и зел. горошка	50	0,42	2,51	0,92	28,00	0,00	0,02	4,82	0,00	15,62	21,63	9,76	0,41
98	Суп "Крестьянский" с мясом цыпленка и сметаной	200	1,18	3,94	4,84	61,00	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
229	Рыба тушеная с овощами	80	8,91	4,53	0,72	128,00	0,26	12,87	33,02	0,00	61,51	70,24	59,01	1,37
198	Горох отварной	150	13,00	6,53	33,36	266,00	0,47	0,00	28,57	21,43	90,20	202,93	58,76	4,47
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
399	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,60	89,20	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50
Итого:			29,48	18,25	90,60	719,23	0,92	22,39	66,41	22,03	230,73	421,85	175,56	10,85
Итого:			50,30	46,70	189,27	1450,45	1,10	22,89	123,81	23,93	375,13	617,16	219,26	13,54

День: пятница

Неделя: гарвая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
185	Каша "Геркулес" молочная	180	7,74	6,48	28,26	195,03	0,18	0,81	27,90	0,90	184,14	210,15	52,02	1,17
7	Сыр порционнo	20	4,40	5,80	0,00	70,60	0,00	0,00	41,60	0,00	158,40	90,00	6,40	0,20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,50
	Мандарин	150	0,90	0,20	8,50	45,20	0,00	63,00	8,40	0,20	35,70	24,20	13,70	0,30
Итого:			15,47	12,63	61,24	419,26	0,26	63,81	77,90	1,70	396,64	354,75	86,62	2,77
Обед														
67	Винегрет	80	0,64	4,96	4,10	99,20	0,04	7,71	0,00	0,00	24,99	34,61	15,62	0,66
106	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	9,92	7,40	19,40	135,76	0,16	27,23	3,20	0,00	28,06	114,67	35,30	1,61
321	Пюре картофельное	150	3,23	4,95	21,45	141,23	0,15	10,43	25,65	0,30	36,38	85,95	29,40	1,13
292	Филе куриное тушенное в сметанном соусе с луком	80	11,20	14,26	2,40	130,40	0,10	6,67	24,08	0,00	45,33	88,09	28,82	2,19
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
	Компот из смородины	200	0,22	0,08	17,48	53,56	0,00	44,00	0,00	0,16	16,36	7,26	8,62	0,32
Итого:			30,17	32,20	95,98	707,17	0,60	96,03	52,93	1,06	173,21	418,18	147,25	7,54
Итого:			45,64	44,83	157,22	1126,43	0,85	159,84	130,83	2,76	569,85	772,93	233,87	10,31

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
237	Запеканка из творога	150	24,00	18,00	25,70	378,30	0,10	0,30	101,30	0,40	219,90	314,30	36,70	1,20
ПП	Сгущенное молоко	20	1,47	1,73	11,13	65,60	0,00	0,20	9,40	0,07	61,40	43,80	6,80	0,07
14	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,30	2,40	3,00	0,00	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
431	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,50	38,80	0,00	0,80	0,10	0,00	13,20	6,20	5,10	0,50
			27,97	27,13	61,54	619,73	0,18	1,30	150,80	1,37	303,80	392,50	58,50	2,39
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	50	0,90	0,05	5,74	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
115	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	9,68	7,12	14,00	162,56	0,24	3,84	147,76	1,76	31,76	108,24	31,44	2,24
304	Плов из птицы	200	38,70	41,20	33,90	661,80	0,10	2,70	347,40	0,90	41,90	370,50	59,90	3,60
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,96	0,00	0,00	47,60	35,04	27,20	0,78
	Хлеб ржаной		55,49	49,00	108,92	1083,01	0,52	7,50	495,16	3,26	143,36	601,38	148,04	8,26
Итого:			83,46	76,13	170,45	1702,73	0,69	8,80	645,96	4,63	447,16	993,88	206,54	10,65

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
185	Каша пшенная молочная	180	8,37	5,67	35,73	218,34	0,27	0,81	26,64	0,90	171,99	197,28	45,72	1,17
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,30	2,40	3,00	0,00	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,10	17,10	103,50	0,00	0,50	17,60	0,00	115,90	91,40	18,20	0,30
458	Яблоко	150	0,50	0,50	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90
Итого:			14,38	16,67	80,94	520,87	0,35	14,51	90,84	2,60	318,29	331,38	84,42	4,99
Обед														
54	Салат из свеклы и яблок	50	0,71	3,15	4,23	59,00	0,01	3,99	0,00	0,00	16,99	24,96	11,03	0,78
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и мясом	200	2,75	1,82	3,26	43,65	0,00	3,49	51,36	0,10	18,98	33,98	10,02	0,64
279	Тефтели тушеные в соусе	80	6,97	12,20	8,59	159,04	0,04	7,41	0,00	0,00	23,05	81,44	11,85	0,97
143	Рагу овощное	150	2,66	16,50	12,90	168,00	0,09	18,77	69,00	0,00	55,70	67,50	24,40	0,09
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
	Компот из смородины	200	0,22	0,08	17,48	53,56	0,00	44,00	0,00	0,16	16,36	7,26	8,62	0,32
Итого:			18,28	34,30	77,61	630,27	0,30	77,66	120,36	0,86	153,18	302,74	95,42	4,44
Итого:			32,65	50,97	158,55	1151,14	0,64	92,17	211,20	3,46	471,47	634,12	179,84	9,43

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
215	Омлет натуральный	150	15,19	25,69	3,19	302,06	0,00	0,19	301,50	2,63	104,25	231,94	17,63	2,63
7	Сыр порционно	20	4,40	5,80	0,00	70,60	0,00	0,00	41,60	0,00	158,40	90,00	6,40	0,20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,50
509	Вафли	30	1,00	8,80	18,80	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	8,90	0,50	0,20
Итого:			23,01	40,44	46,46	635,29	0,08	0,19	343,10	3,23	283,25	361,24	39,03	4,13
Обед														
45	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,00	3,80	5,00	58,00	0,02	11,03	29,60	26,80	34,61	32,75	17,23	0,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	200	2,16	2,27	13,96	136,00	6,60	0,00	0,00	0,09	23,36	54,05	21,82	0,90
277	Гуляш	90	13,71	13,29	3,12	187,13	0,07	0,76	149,47	0,55	14,40	135,42	20,28	1,94
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,36	5,45	38,09	235,09	0,18	0,00	26,82	4,64	17,09	185,00	124,45	4,36
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
1008	Напиток лимонный	200	0,16	0,02	24,50	97,10	0,01	7,12	0,36	0,00	7,60	3,92	2,14	0,18
Итого:			30,36	25,39	115,82	860,35	7,04	18,91	206,25	32,68	119,16	498,73	215,43	9,90
Итого:			53,37	65,82	162,28	1495,63	7,11	19,10	549,35	35,90	402,41	859,97	254,45	14,02

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7- 11лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтра														
185	Каша рисовая молочная	180	6,30	5,13	31,59	189,99	0,09	0,81	27,90	0,09	173,25	165,78	32,40	0,45
ПП	Йогурт	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,06	0,88	25,00	0,00	150,00	118,75	23,75	0,06
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
431	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,50	38,80	0,00	0,80	0,10	0,00	13,20	6,20	5,10	0,50
Итого:			12,23	8,41	61,79	370,44	0,23	2,49	53,00	0,69	343,35	315,93	71,15	1,61
Обед														
ПП	Соленый огурец	30	0,24	0,06	0,54	3,90	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18
101	Суп "Харчо" с мясом птицы	200	3,98	4,95	17,04	156,75	0,08	7,20	18,64	0,48	17,04	53,84	27,54	0,98
232	Рыба запеченная в сметане	90	19,29	12,78	4,76	211,67	0,21	10,40	26,67	0,00	49,68	56,73	47,66	1,10
759	Пюре картофельное	150	3,08	4,73	19,73	129,75	0,15	10,20	24,00	0,30	37,95	86,10	29,03	1,13
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
399	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,60	89,20	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50
Итого:			32,54	23,27	92,82	738,30	0,60	30,90	69,31	1,38	146,27	304,07	145,12	7,53
Итого:			47,95	45,86	176,82	1344,62	0,83	95,36	257,93	3,53	361,42	553,42	200,31	10,51

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.цен ность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7- 11лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
1573	Макаронник запеченный со сливочным маслом	180	12,01	14,99	50,89	386,69	0,15	1,46	140,22	1,05	158,65	191,75	26,98	1,56
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,30	2,40	3,00	0,00	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
430	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,40	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	5,20	4,60	0,50
	Мандарин	150	0,90	0,20	8,50	45,20	0,00	63,00	8,40	0,20	35,70	24,20	13,70	0,30
Итого:			15,41	22,59	84,00	606,32	0,23	64,46	188,62	2,15	215,15	249,35	55,18	2,98
Обед														
45	Салат из капусты	50	1,15	5,05	4,80	70,15	0,00	28,35	101,85	2,20	32,55	22,20	11,90	0,65
46	Уха "Ростовская"	200	5,38	3,68	7,04	117,68	0,03	3,89	0,01	0,15	15,84	55,77	12,08	0,38
290	Цыплята тушеные в сметанном соусе	90	10,45	13,37	2,21	170,93	0,05	7,53	47,85	0,00	13,36	97,57	12,48	1,00
198	Горох отварной	150	13,00	6,53	33,36	266,00	0,47	0,00	28,57	21,43	90,20	202,93	58,76	4,47
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,08	71,03	0,08	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ПП	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0,08	0,00	0,00	0,00	15,20	62,40	19,60	1,04
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	18,20	55,34	0,00	3,30	0,00	0,06	16,56	6,60	7,52	0,14
Итого:			35,13	29,22	96,77	827,13	0,70	43,07	178,28	24,44	190,61	472,67	132,24	8,28
Итого:			47,36	37,62	158,56	1197,57	0,93	45,56	231,28	25,13	533,96	788,60	203,39	9,89