

Утверждаю

Директор школы МКОУ Никольская СОШ

/Т.Е.Парфёнова/

Приказ № от

День : понедельник

Меню для столовой работающей на сырье

Неделя : первая

МКОУ Никольская СОШ

Возрастная категория: 6-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Ценность (ккал)	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
120-131	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
347	Какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
382-386	Бананы	200	0,80	0,80	19,6	94	0,06	20	0,00	16	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	68,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,30</b>	<b>25,06</b>	<b>101,38</b>	<b>719,63</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>160,03</b>	<b>184,2</b>	<b>311,24</b>	<b>62,28</b>	<b>7,46</b>
	<b>ОБЕД</b>												
65	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	1,87
209	Полутушка цыпленка отварная в соусе	90	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,1	109,2	13,30	1,12
276	Гречка отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,5	2,40
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,8	6,30	0,54
368	Чай	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
368	Йогурт	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,25</b>	<b>27,18</b>	<b>71,27</b>	<b>689,96</b>	<b>0,38</b>	<b>47,17</b>	<b>0,93</b>	<b>128,26</b>	<b>371,06</b>	<b>103,15</b>	<b>8,85</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>53,55</b>	<b>52,24</b>	<b>172,65</b>	<b>1409,59</b>	<b>0,60</b>	<b>67,17</b>	<b>160,96</b>	<b>312,46</b>	<b>682,30</b>	<b>165,43</b>	<b>16,31</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 6 -10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные-в-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
311-319	Помидоры св.нарезка	80	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
96	Макароны	150	9,19	16,60	29,60	304,00	0,07	0,00	80,00	72,00	122,00	16,00	1,60
217	Биточек с соусом	80	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74
366	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,52</b>	<b>28,57</b>	<b>79,01</b>	<b>667,23</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>120,00</b>	<b>389,00</b>	<b>439,18</b>	<b>73,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>ОБЕД</b>												
45	Суп гороховый с гренками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00
282	Каша ячневая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,5	36,00	2,55
185	Рыба тушёная	90	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
357	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,6	16,80	2,26
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,8	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,27</b>	<b>21,41</b>	<b>124,97</b>	<b>797,15</b>	<b>0,61</b>	<b>31,31</b>	<b>37,03</b>	<b>172,68</b>	<b>572,05</b>	<b>164,48</b>	<b>8,63</b>
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>54,79</b>	<b>49,98</b>	<b>203,98</b>	<b>1464,38</b>	<b>0,91</b>	<b>39,11</b>	<b>157,03</b>	<b>561,68</b>	<b>1011,23</b>	<b>237,48</b>	<b>13,03</b>

День : среда

Неделя: первая

Возрастная категория 6-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№	<b>ЗАВТРАК</b>												
144	Запеканка творожная	200	29,22	12,1	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67	1,06
ГП	Молоко сгущённое	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
373	Сыр порционнo	15	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
362	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
382-386	Яблоко	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>42,39</b>	<b>27,14</b>	<b>117,64</b>	<b>890,80</b>	<b>0,26</b>	<b>21,47</b>	<b>152,90</b>	<b>739,31</b>	<b>750,97</b>	<b>109,01</b>	<b>6,51</b>
	<b>ОБЕД</b>												
13	Борщ со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30
14	Котлета	80	7,48	8,20	4,04	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74
15	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,08</b>	<b>20,82</b>	<b>86,94</b>	<b>636,62</b>	<b>0,39</b>	<b>44,14</b>	<b>39,45</b>	<b>123,63</b>	<b>345,50</b>	<b>103,86</b>	<b>10,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА завтрак и обед</b>		<b>62,47</b>	<b>47,96</b>	<b>204,58</b>	<b>1527,42</b>	<b>0,65</b>	<b>65,61</b>	<b>192,35</b>	<b>862,94</b>	<b>1094,47</b>	<b>212,95</b>	<b>16,71</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые-в-ва (г)			Ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
311-319	Огурцы св. нарезка	80	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
179	Рыба тушёная	90	15,85	6,81	22,03	212,38	0,29	33,05	62,12	98,62	206,25	83	2,42
309	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85
359	Йогурт	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,67</b>	<b>13,93</b>	<b>79,49</b>	<b>542,11</b>	<b>0,38</b>	<b>142,04</b>	<b>89,70</b>	<b>364,10</b>	<b>412,60</b>	<b>115,80</b>	<b>4,04</b>
	<b>ОБЕД</b>												
61	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30	0,79
261	Полутушка цыплёнка отварная в соусе	90	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30	1,12
303	Перловка отварная	150	4,35	5,25	34,35	202,50	0,04	0,00	0,00	28,50	151,50	21,00	0,90
367	Компот из сухофруктов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0	0	9	28,80	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,20</b>	<b>30,46</b>	<b>102,56</b>	<b>789,24</b>	<b>0,24</b>	<b>63,97</b>	<b>53,06</b>	<b>480,00</b>	<b>298,77</b>	<b>81,28</b>	<b>6,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА завтрак и обед</b>		<b>56,87</b>	<b>44,39</b>	<b>182,05</b>	<b>1331,35</b>	<b>0,62</b>	<b>206,0</b>	<b>142,76</b>	<b>844,10</b>	<b>711,37</b>	<b>197,08</b>	<b>10,38</b>

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 6-10 лет

№репс	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
265	Плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55
ГП	Хлеб пш\рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	00,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
365	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
382- 386	Апельсины	200	0,80	0,80	19,60	45,12	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,83</b>	<b>21,29</b>	<b>83,83</b>	<b>792,43</b>	<b>0,24</b>	<b>31,33</b>	<b>0,57</b>	<b>90,25</b>	<b>305,,04</b>	<b>80,97</b>	<b>11,05</b>
	<b>ОБЕД</b>												
33	Борщ со сметаной	250	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0,00	69,6	240	36	1,30
276	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,,00	108,,00	73,50	2,40
237	Фрикадельки в соусе	80	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
368	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0,00	110	0,00	14,00	2,00	4,00	0,6
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,66</b>	<b>31,35</b>	<b>137,17</b>	<b>973,88</b>	<b>0,41</b>	<b>20,80</b>	<b>57,50</b>	<b>390,09</b>	<b>727,73</b>	<b>177,89</b>	<b>7,98</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>61,49</b>	<b>52,64</b>	<b>221,00</b>	<b>1625,97</b>	<b>0,65</b>	<b>52,13</b>	<b>58,07</b>	<b>480,34</b>	<b>1032,77</b>	<b>258,86</b>	<b>19,03</b>

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые в-ва (г)			Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
132	Омлет	150	11,64	18,04	3,04	221,08	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56
373	Сыр порционно	15	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
ГП	Булочка	40	1,60	4,20	17,15	112,93	0,04	0,00	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
357	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,20	23,8	100,00	0	110	0	14	2	4	0,6
368	Йогурт	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,77</b>	<b>38,47</b>	<b>61,18</b>	<b>678,87</b>	<b>0,53</b>	<b>6,51</b>	<b>389,30</b>	<b>531,61</b>	<b>550,02</b>	<b>69,17</b>	<b>4,68</b>
	<b>ОБЕД</b>												
39	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70	1,34
235	Жаркое по-домашнему	200	25,92	19,93	25,45	384,19	0,20	11,64	0,00	40,48	237,82	55,43	3,54
357	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	Хлеб пш\рж	40/30	3,42	0,36	21,31	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,82</b>	<b>41,71</b>	<b>124,31</b>	<b>903,59</b>	<b>0,42</b>	<b>36,63</b>	<b>58,43</b>	<b>378,99</b>	<b>584,98</b>	<b>140,59</b>	<b>6,62</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>57,59</b>	<b>80,18</b>	<b>185,49</b>	<b>1582,46</b>	<b>0,95</b>	<b>43,14</b>	<b>447,73</b>	<b>910,60</b>	<b>1135,0</b>	<b>209,76</b>	<b>11,30</b>

День : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
59	Суп молочный с овсяными хлопьями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40
ГП	Булочка	40	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	9,31	16,62	2,49	0,17
347	Какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,2	0,36
382	Бананы	200	0,80	0,80	19,6	94	0,06	20	0,00	16	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,92</b>	<b>29,76</b>	<b>75,35</b>	<b>649,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,86</b>	<b>234,41</b>	<b>595,20</b>	<b>578,04</b>	<b>68,96</b>	<b>3,32</b>
	<b>Обед</b>												
65	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87
205	Голубцы ленивые с соусом	80	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98
309	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
365	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,8	6,30	0,54
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,29</b>	<b>52,25</b>	<b>100,78</b>	<b>1007,18</b>	<b>0,75</b>	<b>141,09</b>	<b>79,45</b>	<b>211,37</b>	<b>410,01</b>	<b>128,84</b>	<b>13,36</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>50,21</b>	<b>82,01</b>	<b>176,13</b>	<b>1656,61</b>	<b>0,92</b>	<b>141,95</b>	<b>313,86</b>	<b>806,57</b>	<b>988,05</b>	<b>197,80</b>	<b>16,68</b>

День : среда

Неделя : вторая

Возрастная категория : 6-10 лет

№репс	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
216	Шницель	80	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
276	Гречка отварная	150	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74
351	Кисель фруктовый	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
382	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,52</b>	<b>18,67</b>	<b>96,23</b>	<b>661,76</b>	<b>0,30</b>	<b>38,72</b>	<b>0,00</b>	<b>104,4</b>	<b>312,40</b>	<b>89,60</b>	<b>8,98</b>
	<b>Обед</b>												
45	Суп гороховый с гречками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00
173	Рыба тушёная	90	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
284	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36
365	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,8	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,11</b>	<b>25,87</b>	<b>130,44</b>	<b>891,11</b>	<b>0,75</b>	<b>28,86</b>	<b>123,63</b>	<b>408,47</b>	<b>730,86</b>	<b>170,66</b>	<b>6,46</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>60,63</b>	<b>44,54</b>	<b>226,67</b>	<b>1552,87</b>	<b>1,05</b>	<b>67,58</b>	<b>123,63</b>	<b>512,87</b>	<b>1043,26</b>	<b>260,26</b>	<b>15,44</b>



День : четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория : 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
157	Сырники из творога запечённые	200	25,80	9,97	52,72	453,81	0,12	0,50	15,00	198,,00	297,00	45,00	0,90
343	Повидло фруктовое	30	0,17	0,00	3,55	14,89	0,00	1,10	0,00	3,26	2,86	0,88	0,10
362	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>37,27</b>	<b>31,44</b>	<b>116,94</b>	<b>932,66</b>	<b>0,28</b>	<b>3,24</b>	<b>130,93</b>	<b>509,72</b>	<b>576,61</b>	<b>93,40</b>	<b>1,93</b>
	<b>Обед</b>												
43	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92
239	Жаркое-по домашнему	200	25,92	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
351	Сок	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,31</b>	<b>28,11</b>	<b>84,66</b>	<b>703,99</b>	<b>0,37</b>	<b>35,70</b>	<b>0,00</b>	<b>125,15</b>	<b>307,20</b>	<b>79,36</b>	<b>7,37</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>57,58</b>	<b>59,55</b>	<b>201,60</b>	<b>1636,65</b>	<b>0,65</b>	<b>38,94</b>	<b>130,93</b>	<b>634,87</b>	<b>883,81</b>	<b>172,76</b>	<b>9,30</b>

День : пятница

Неделя : вторая

Возрастная категория : 6-10 лет

№ рец	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
303	Капуста тушёная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5
239	Полутушка цыплёнка отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
365	Сок	200	1,00	0,20	00,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,74</b>	<b>15,08</b>	<b>72,86</b>	<b>477,74</b>	<b>0,15</b>	<b>15,00</b>	<b>9,24</b>	<b>320,49</b>	<b>174,11</b>	<b>47,04</b>	<b>3,30</b>
	<b>Обед</b>												
53	Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	2,42
211	Картофельная запеканка	200	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,2	35,00	5,20
368	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	40/30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>Итого за обед</b>		<b>43,27</b>	<b>38,96</b>	<b>106,81</b>	<b>956,87</b>	<b>2,12</b>	<b>93,52</b>	<b>109,16</b>	<b>329,87</b>	<b>596,37</b>	<b>109,24</b>	<b>10,56</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>59,01</b>	<b>54,04</b>	<b>179,67</b>	<b>1434,61</b>	<b>2,27</b>	<b>108,52</b>	<b>118,40</b>	<b>650,36</b>	<b>770,48</b>	<b>156,28</b>	<b>13,86</b>

