УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»

В.И. Грушицин

censuopo

Приказ № 01-29/168 от 02.09.2024г

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов на 2024- 2025 учебный год

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

Обед 705-822 Ккал

Примерное десятидневное меню с расчётом калорийности, витаминов и минеральных веществ блюд для школьников 7-11 лет на 2024-2025 учебный год МАОУ «Баженовская СОШ № 96»

TEHP I

		639		443		140					693		302				блюд	туры	peyen	No
ИТОГО:	Хлеб пшеничный, ржаной	Компот из сухофруктов		Плов с тушёным мясом	изделиями с цыплёнком	Суп картофельный с макарон.	Кукуруза консервированная	ОБЕД	ИТОГО:	Батон витаминизированный	Какао на молоке	Сыр	Каша геркулесовая с маслом	3ABTPAK						Наименование блюд
	30/20	200		250		200/20	30			50	200	15	200/5						порции	Масса
888,60	68,40	129		354,46		126,56	59.58		550,6	113,3	150	54	233,3		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
23,26	3,6	0,6		11,52		2,60	1,74		17,26	3,8	3,8	3.9	5,76					2	Белки,	Химич
26,91	0,48	1		11,33		7,76	4,84		17,0	0,4	4,0	4,02	8,4					2	Жиры	Химический состав, г
114,67	21,6	31,6		23,33		17,36	1,98		83,6	24,2	26,0	ı	33,4				2	воды,	Угле-	:maв, г
0,42	0.3			0,04		0,08			0,3	0,1		0,1	0,1						B_I	
21,76		0,4		0,98		14,80	5,58		2,1		0,2	0,6	1,3						C	Витами
1,24		0,1		0,14			1,0		0,2		0,1		0,I						A	Витамины (мп)
													Ę						E	
131,91	10	44,8	00,00	16,071		49,84	11,2		296,5	6,6	35,0	128,8	126,1						Ca	Минеј
131,91 302,84	34,6	6		16,07		126,64	35,6		324,1	25,5	8,2	133,5	156,9						P	Минеральные вещества (мп)
63,55	7	6		0,98		20,48	14		61,5	9,9	3	12,6	36						Mg	зеществ
18,84	0,6	I,3				0,96	15		2,9	0,6	0,3	0,4	1,6						Fe	(nn)

6 0.16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 0,7 0 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 1,2 3,4 2,36 1,6 27,5 9,9 9,9 84,0 134,1 12,1 1,2 3,3 3,8 0,4 24,2 0,1 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 3,1 2,30 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 3,1 68 1,92 1,0 1,0 22,3 31,6 2 7,20 2,22 5,78 11,60 0,08 10,16 1,04 66,56 67,36 17,92 0,064 7,36 5,67 6,40 33,48 0,09 4,14 1,71 137,07 264,87 29,16 1,62 7,36 5,67 6,40 31,4 0,09 <th< th=""><th>5 1 6 1</th><th>МПОГО: ОБЕД Огурец свежий Борщ с капустой, картофелем со сметаной Коппета мясная Макароны отварные Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный, ржааной</th><th>110 451 332 80</th></th<>	5 1 6 1	МПОГО: ОБЕД Огурец свежий Борщ с капустой, картофелем со сметаной Коппета мясная Макароны отварные Напиток «Золотой шар» Хлеб пшеничный, ржааной	110 451 332 80
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,0 1,0 22,3 31,6 2 2,02 5,78 11,60 0,08 10,16 1,04 66,56 67,36 17,92 19,63 13,77 4,76 0,08 4,14 1,71 137,07 264,87 29,16 5,67 6,40 33,48 0,09 0,4 0,1 44,8 6 6 0,6 31,6 0,4 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 <td></td> <td></td> <td>110 451 332 80</td>			110 451 332 80
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,0 1,0 22,3 31,6 2 2,22 5,78 11,60 0,08 10,16 1,04 66,56 67,36 17,92 19,63 13,77 4,76 0,08 4,14 1,71 137,07 264,87 29,16 5,67 6,40 33,48 0,09 0,09 19,17 42,57 7,92 <td></td> <td></td> <td>110 451 332</td>			110 451 332
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 5,78 11,60 0,08 10,16 1,04 66,56 67,36 17,92 19,63 13,77 4,76 0,08 4,14 1,71 137,07 264,87 29,16			110
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,0 1,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 <td< td=""><td></td><td></td><td>110</td></td<>			110
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,0 0,0 1,0 20,2 33,6 27,6 20,25 29,6 84,0 0,0 0,0 1,0 0,0 0,0 0			110
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 22,3 31,6 2		итого: 0БЕД Огурец свежий	3
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6		ИТОГО: 0БЕД	4
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6		ИТОГО:	
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9 20,25 29,6 84,0 0,4 13,2 0,2 232,0 330,0 57,6	-	ИТОГО:	
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1 3,8 0,4 24,2 0,1 6,6 25,5 9,9		ратон витаминизированный	
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2 2,36 1,6 27,5 9,9 84,0 134,1 12,1		T	
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9 6,63 2,27 6,8 0,1 2,0 4,8 17,3 4,2	700 134	Кофейный напиток на молоке	692
0,16 14,5 0,26 0,1 0,1 7,8 27,4 9,9	20/20 80	Батон с джемом	
	20 66	Масло сливочное	
		маслом	
24 7,30 10,4 25,2 0,1 1,3 0,1 128,8 125,7 21,5 0,6	200/5 224	Каша рисовая молочная с	302
		3ABTPAK	
an	ккал		
mb	ность		
н- -	цен-		блюд
кая г г воды,	ческая		туры
nu - $Белки, ightarrow Киры Vеле- B_I C A E Ca P Mg Fe$	порции гети-	T .	peyen
ер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп)	Масса Энер-	Наименование блюд	N_{0}

ДЕНЬ 3

Масса порции 200/5 10 15 200 50 200/5 200/5 200/5 200/5 150 200 30/20 100	3,46	160,86	261,23 379,68 160,86 3,46	261,23		0,028	13,79	0,097	171,27	25,78	47,53	1125,45		итого:	
Масса Энер- нории Килический состав, г Белки, Жиры Килем сотав, г угле- ность Випсомины (мп) Минеральные вещества 10 33 0,08 7,25 0,13 0,1 1,3 0,1 3,9 13,7 5,0 10 33 0,08 7,25 0,13 0,1 3,9 13,7 5,0 10 33 0,08 7,25 0,13 0,1 3,9 13,7 5,0 15 54 3,9 4,02 - 0,9 128,8 133,5 12,6 200 150 3,8 8,0 26,0 0,2 0,1 35,0 8,2 3 200 163,6 23,14 27,87 94,7 0,3 2,4 0,2 257,10 196,8 119,5 200/5 167,4 4,40 4,14 23,20 0,08 6,64 257,10 196,8 119,5 200 126,0 0,6 2,85 0,08 0,08 0,08 0,12,0	0,5	2	22,3			0, I	4,5		15,6	0,6	0,6	71	100	Фрукты свежие	
Масса Энер- неская норщи Химический состав, г евти- неская Витамины (мп) Минеральные вещества иененая г еводы, г еводы	0,6	7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
масса Энер- пориш Химический состав, г еети- ческая Химический состав, г ность иеская Витамины (мп) Минеральные вещества 4К ность ккап г ность г ккап г ность ккап г ность ккап г г г ность ккап л г г ность ккап л г г г ность ккап л г г г г г г г г г г г г г г г г г г г	1,3	6	6	44,8		0, 1	0,4		31,6		0,6	129,0	200	Напиток из плодов шиповника	704
Масса Энер- порции Химический состав, г ветки, Жиры Угле- ветки, Жиры Витамины (мт) Минеральные вещества иен- неская А Е Са Р Мg 4 4 С А В Са Р Мg Р Мg 4 4 Ветки, Жиры Угле- воды, ческая В С А В Са Р Мg 4 4 Ветки, Жиры Угле- воды, ческая В С А В Са Р Мg 4 4 Ветки, Жиры Угле- воды, ческая В С А В Са Р Мg 4 4 В С А В Са Р Мg В С А В В С А В В Са Р Мg 4 4 Ветки, Жиры Угле- воды В С А В В С А В В В В С С А В В В В В В	0,045		94,73	67,20		0,08			28,58	4,34	2,85	165,75	150	Рис припущенный	512
ние блюд Масса Энер- Нерии Кимический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества порции гети- ческая Белки, гети- ность Жиры гети- ность Угле- воды, гети- порем В1 С А Е Са Р Мд РАК ность ккал ккал 11,56 8,2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 8,9 даслом 200/5 257 11,56 8,2 44,3 0,1 1,3 0,1 3,9 13,7 5,0 даслом 200/5 150 3,8 8,0 26,0 0,2 0,1 35,0 8,2 3,9 зарованный 50 113,3 3,8 0,4 24,2 0,1 0,2 0,1 35,0 8,2 3 зарованный 50 113,3 3,8 0,4 24,2 0,1 0,2 0,1 257,10 196,8 119,5 зарованный 50 167,4 4,40 23,20	0,054						2,25	0,09	3,69	14,22	14,48	186,30	90	Курица тушёная с овощами	488
ние блюд Масса Энер- Темки, геми. Химический состав, г. Витамины (мп) Минеральные вещества (минеральные вещества (минеральные вещества и ческая г. г. воды, иен- иен- иен- иен- иен- иен- иен- иен-	0,96	-	179,60	106,88			6,64	0,08	23,20	4,14	4,40	167,4	200/5	Суп-пюре из картофеля	171
ние блюд Масса Энер- порции Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) порции гети- ческая Белки, Жиры Угле- воды, ВІ С А Е Са Р Мд РАК ность ккал ккал 11,56 8,2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 8,9 10 33 0,08 7,25 0,13 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 8,9 15 54 3,9 4,02 - 0,9 128,8 133,5 12,6 зированный 50 113,3 3,8 0,4 24,2 0,1 0,2 0,1 196,8 119,5 вированный 50 13,3 3,8 0,4 24,2 0,1 0,2 0,1 257,10 196,8 119,5														ОБЕД	
ние блюо Масса Энер- порции Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Манеральные вещества (мп)															
ние блюд Масса Энер- лориии Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (минеральные вещества (вещества (г пориии гети- ческая Белки, Жиры Угле- воды, г Ві С А Е Са Р Мв ность ккал ккал ккал ккал в	2,3	119,5				0,2	2,4	0,3	94,7	27,87	23,14	604,6		ИТОГО:	
ние блюд Масса Энер- лорции Химический состав, г вет Витамины (мп) Минеральные вещества порции гети- ческая г воды, г	0,6	9,9	25,5	6,6				0,1	24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	
ние блюд Масса Энер- порции Химический состав, г неская Витамины (мп) Минеральные вещества иегкая г велки, жиры Угле- воды, ВІ С А Е Са Р Мд растом ккал ккал ккал велки, жиры угле- воды, воды, велки, киры угле- воды, воды, велки, киры угле- воды, воды, велки, киры киры воды, велки, киры киры воды, велки, киры киры воды, велки, киры киры <t< td=""><td>0,3</td><td>w</td><td>8,2</td><td>35,0</td><td></td><td>0,1</td><td>0,2</td><td></td><td>26,0</td><td>8,0</td><td>3,8</td><td>150</td><td>200</td><td>Какао на молоке</td><td>693</td></t<>	0,3	w	8,2	35,0		0,1	0,2		26,0	8,0	3,8	150	200	Какао на молоке	693
ние олюд Масса Энер- порции Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (порции гети- ческая Белки, Жиры Угле- воды, ВІ С А Е Са Р Му ность наслом ккал ккал ккал 11,56 8,2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 8,9 10 33 0,08 7,25 0,13 0,1 0,1 3,9 13,7 5,0	0,4	12,6	133,5				0,9		ı	4,02	3,9	54	15	Сыр	
Од Масса Энер- порции Химический состав, г Белки, Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) иская иен- ность ккал г г г г воды, г г г С А Е Са Р Мд 200/5 257 11,56 8,2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 8,9	0,3	5,0	13,7	3,9		0,1		0,1	0,13	7,25	0.08	33	10	Масло сливочное	1
Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) порции гети- Белки, Жиры Угле- В1 С А Е Са Р Мд иен- ность г	0,7	8,9	15,9	20,5		0,I	1,3	0,I	44,3	8,2	11,56	257	200/5	Каша манная с маслом	302
Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (1 порции гети- велки, Жиры Угле- в С А Е Са Р Мд ность ккал г г воды,														3ABTPAK	
Macca Энер- X имический состав, z Витамины (мп) M инеральные вещества (1) порции гети- B елки, B иры B 1 C A E Ca P Mg B 1 B 2 B 3 B 4 B 5 B 5 B 6 B 6 B 7 B 8 B 9 B 9 B 9 B 9 B 9 B 1 B 2 B 3 B 4 B 5 B 5 B 6 B 6 B 7 B 8 B 9 B 9 B 1 B 1 B 1 B 1 B 1 B 1 B 2 B 3 B 4 B 5 B 5 B 6 B 6 B 7 B 8 B 9 B 1 B 1 B 1 B 1 B 1 B 1 B 2 B 3 B 4 B 5 B 5 B 6 B 1												ккал			
Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (порции гети- ческая г воды, иен-												ность			
Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (1 порции гети- велки, Жиры Угле- В1 С А Е Са Р Мд ческая г воды,									2			цен-	-		блюд
Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (1 порции гети- Белки, Жиры Угле- В ₁ С А Е Са Р Мд									воды,	2	8	ческая			туры
Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп)	Fe	Mg	P	Ca	E	A	C	B_{I}	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		peyen
	(mn)	ещества	альные в	Минер		иы (мп)	Витами		гтав, г	еский сос	Химич	Энер-	Macca	Наименование блюд	Ŋō

			686	534	496	149					693		160				блюд	туры	peyen	Νō
	ИТОГО	Хлеб пшеничный, ржаной	Чай с лимоном	Капуста тушёная	Котлета натуральная из куры	Суп с крупой	Свёкла отварная	ОБЕД	ИТОГО	Батон витаминизированный	Какао на молоке	Масло сливочное	Суп молочный с макаронными изделиями	3ABTPAK						Наименование блюд
		30/20	200/15/7	150	90	200	30			50	200	20	200/10						порции	Macca
	812,56	68,40	129,0	85,50	300,16	179,1	10,8		521,5	113,3	150	66	129,2		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
	37,60	3,6	0,6	2,25	21,27	9,4	0,48		19,06	3,8	3,8	0,16	5,6					2	Белки,	Химич
	28,43	0,48		3,15	19,94	4,2	0,66		33,84	0,4	δ, I	14,5	5.44					8	Жиры	Химический состав, г
	93,82	21,6	31,6	11,70	8,94	18,0	1,98		76,36	24,2	26,0	0,26	15,5				2	60ды,	Угле-	тав, г
	7,57	0,3		0,090	7,13	0,053			0,4	0,I		0, I	0,02						B_I	
	22,35		0,4	15,0		2,35	4,6		0,5		0,2		0,3						C	Витамины (мп)
	50,05		0,I		47,45	0,2	2,3		0,5		0,1	0, I	0,02						A	ны (мп)
	36,93				36,77	0,16			4,0				4,0						E	
	120,26	I0	44,8	7,88	0.38	28,2	29		152,1	6,6	35,0	7,8	80,7						Ca	Минер
	121,38	34,6	6	31,50	4,28	14,1	30,9		205,2	25,5	8,2	27,4	67,3						P	ральные
	90,87	7	6	18,83	0,04	42,1	16,9		37,7	9,9	3	9,9	10,1						Mg	Минеральные вещества (мп)
	5,75	0,6	1,3		0,95	2,3	0,6		19,0	0,6	0,3	0,7	0,2						Fe	а (мп)

итого:	Йогурт	Хлеб пшени	639 Компот из	203 Пюре картофельное	371 Рыба припу	139 Суп горохов		ИТОГО	Батон витс	685 Чай с сахаром	Сыр	302 Каша манная с маслом	ω			блюд	туры	T
		Хлеб пшеничный, ржаной	Компот из сухофруктов	офельное	Рыба припущенная горбуша	Суп гороховый с картофелем	ОБЕД		Батон витаминизированный	ОМ		зя с маслом	3ABTPAK					
	125	30/20	200	150	90	200			50	200/15	10	200/5						порции
787,55	111	68,40	129	125,55	190,80	123,20		459,30	113,3	35	46	257		ккал	ность	цен-	ческая	cemu-
30,92	3,2	3,6	0,6	2,84	19,08	4,60		19,26	3,8	0,0	3,2	11,56					2	релки,
26,57	2,5	0,48		4,59	12,24	6,76		12,62	0,4	0,0	3,25	8,2					2	жиры
107,16	18,8	21,6	31,6	18,60		16,56		77,60	24,2	9,1	,	44,3				2	воды,	y zhe-
0,55		0,3		0,08	0,09	0,08		0,3	0,1		0,1	0, I						BI
II,I8			0,4	4,88	4,14	1,76		11,80		9,9	0,6	1,3						_
2,29			0,1	0,08	1,71	0,4		0,1				0,1						A
									! !									E
287,74		10	44,8	41,63	137,07	54,24		156,16	6,6	0,26	128,8	20,5						Ca
287,74 464,26 85,39		34,6	6	96,15	264,87	62,64		156,16 174,90 31,40	25,5	0,0	133,5	15,9						7
85,39		7	6	27,23	29,16	16,00		31,40	9,9	0,0	12,6	8,9						SM
4,42		0,6	1,3	0,098	1,62	0,80		1,73	0,6	0,03	0,4	0,7						re

3,93	59,73		186,36 306,47	1,35	0,11	15,05	0,058	117,45	20,10	27,24	789,04		итого:	
0,2	6,9	15,3	2,6			2,5	0.1	21,2		1,0	94	200	Сок фруктовый	
0,6	7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	h .
1,2	12,1	134,1	84,0			9,9		9,1	0,0	0,0	35	200	Чай с сахаром	685
2,09	9,03		12,65	1,35		0,23	0,09	7,11	5,58	9,09	157,08	90	Печень по-строгановски	431
0,081	7,92	42,57	19,17		0,09		0,09	33,48	6,40	5,67	207,36	180	Макароны отварные	332 1
													сметаной	
0,96	25,68	184,40	116,64		0,024	11,12		13,28	4,48	4,20	100,80	200/5	Рассольник Ленинградский со	132
													ОБЕД	
2,30	32,30	32,35	212,90 32,35		0,2	104,80	0,2	54,60	29,42	22,10	524,30		итого:	
0,6	9,9	25,5	6,6				0, I	24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	
0,3	3	8,2	35,0		0,1	0,2		26,0	8,0	3,8	150	200	Какао на молоке	693
0,4	12,6	133,5	128,8			0,6	0, I	ı	4,02	3,9	54	15	Сыр	
	6,8	156,3	42,5		0,1	104		4,4	17,0	10,6	207	110/10	Омлет натуральный	340
													3ABTPAK	
											ккал			
											ность			_
								2			цен-		ra 1	блюд
								воды,	2	3	ческая			туры
Fe	Mg	P	Ca	E	A	C	B_I	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		peyen
a (M)	зеществ	Минеральные вещества (мп)	Минер		Витамины (мп)	Витами		став, г	Химический состав, г	Химиче	Энер-	Macca	Наименование блюд	\sqrt{o}

	414,09	297,60 414,09 97,54		0,59	10,29	0,56	99,83	26,23	33,15	724,16		итого:	
7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
6	6	44,8		0,1	0,4		31,6		0,6	129,0	200	Кисель витаминизированный	648
32,67	115,38	49,95		0,09	5,85	0,09	22,32	5,51	3,40	150,66	180	Пюре картофельное	520
32,67	165,87	113,31			1,08	0,09	5,77	15,30	20,48	202,50	90/50	Гуляш	437
16,00	62,64	54,24		0,4	1,76	0,08	16,56	4,28	4,59	123,20	200	Суп гороховый с картофелем	139
103						0,5	47	2	21	298	30	Фасоль	
												ОБЕД	
	100,000	1 0 0		0)2	11940	090	70,10	£ 7 900 #	****	0, 1900			
49	240.46 469.70 49.10	240.46		0.2	11.20	0.4	96.10	17.34	23.74	574.63		ИТОГО:	
9,9	25,5	6,6				0,1	24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	
12,1	134, 1	84,0			9,9		9,1	0,0	0,0	35	200	Чай с сахаром	685
0,0	0,0	0,26			0,0	0, I	1	4,02	3,9	54	15	Сыр	
4,8	76,8	22		0,1			10,4	5,4	5,7	63	I шт.	Яйцо варёное	22
22,3	233,3	127,6		0, I	1,3	0,2	52,5	7,52	10,34	309,33	200/5	Каша пшённая с маслом	302
												3ABTPAK	
										ккал			
										ность			
							2			цен-			блюд
							воды,	8	-	ческая			туры
Mg	P	Ca	E	A	C	B_I	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		рецеп
вещес	Минеральные вещества (мп)	Минер		Витамины (мп)	Витами		:тав, г	Химический состав, г	Химиче	Энер-	Macca	Наименование блюд	Νō

8,1	75,6	521,5	382,8		0,5	21,6	2,60	129,99	28,98	28,45	908,4		итого:	
0,5	2	22,3	15,7		0, I	4,5		15,6	0,6	0,6	71	100	Фрукты свежие	
0,6	7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
1,3	6	6	44,8		0,1	0,4		31,6		0,6	129	200	Компот из сухофруктов	639
3,87	23,85	114,21	109,17			2,52	0,018	38,34	7,47	9,27	288,36	180	Греча рассыпчатая	297
0,09	10,80	91,08 10,80	40,68				0,09	1,79	12,60	7,29	138,60	90	Тефтели	461
0,96	25,68	184,40	116,64		0,024	11,12		13,28	4,48	4,20	100,80	200/5	Рассольник Ленинградский со сметаной	132
													ОБЕД	
3,1	57,6	330,0	232,0		0,2	13,2	0,4	84,0	29,6	20,25	617,30		ИТОГО:	
0,6	9,9	25,5	6,6				0, I	24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	
1,2	12,1	134,1	84,0		-	9,9		27,5	1,6	2,36	134	200	Кофейный напиток на молоке	692
	4,2	17,3	4,8			2,0	0,1	6,8	2,27	6,63	80	20/20	Батон с джемом	
0,7	9,9	27,4	7,8		0,1		0,1	0,26	14,5	0,16	66	20	Масло сливочное	
0,6	21,5	125,7	128.8		0, I	1,3	0,I	25,2	10,4	7,30	224	200/5	Каша геркулесовая с маслом	302
													3ABTPAK	
											ккал			
											ность			
								2			цен-			блюд
								воды,	2	2	ческая			туры
Fe	Mg	\overline{q}	Ca	E	A	C	B_I	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		рецеп
за (мп)	seujecme	Минеральные вещества (мп)	Минер		иы (мп)	Витамины (мп)		гтав, г	Химический состав, г	Химиче	Энер-	Macca	Наименование олюо	ÖΛ

4,6	96,6	561.8	359,I		2,8	56,0	0,5	133.8	31.8	31,69	933.8		итого:	_
0,6	7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
1,3	6	6	44,8		0,1	0,4		31,6		0,6	129	200	Компот из сухофруктов	639 F
0,6	5,9	122,3	109,6		0, I			36,6	4,8	3,73	207	200	Рис припущенный	297 I
0,3	15,2	239,7	112,5			15,9	0, I	4,43	9,19	II,3	234	100/10	Рыба запечённая с овощами	382 I
								-		`			со сметаной	-
1,2	25,6	28,3	53,2		1,3	35,1	0.1	14,5	7,22	2,78	134	250/10	Борщ с капустой, картофелем	II0 I
													консервированный	K
0,6	16,9	30,9	29,0		1,3	4,6		1,98	0,66	0,48	10,8	30	Зелёный горошек	(w)
													ОБЕД	
2,60	50,20	407,60	339,70		0,4	14,2	0,3	118	25,32	34,06	641,30		ИТОГО:	1
0,6	9,9	25,5	6,6				0,1	24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	Ŀ
0,3	3	8,2	35,0		0, I	0,2		26,0	8,0	3,8	150	200	Какао на молоке	693 F
0,4	12,6	133,5	128,8			0,6	0, I		2,68	2,6	36	10	Сыр	
													сгущённым молоком	c
1,7	45,3	373,9	298,1		0,3	11,5	0, I	39,6	9,10	29,34	342	150	Запеканка творожная со	366 3
													3ABTPAK	
											ккал			
											ность			
								2			цен-			блюд
					1			воды,	2	2	ческая			туры
Fe	Mg	P	Ca	E	A	C	B_I	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		peyen
16а (мк	зещест	минеральные вещества (мп)	Мине		Витамины (мп)	Витами		гтав, г	Химическии состав, г	Химиче	Энер-	Масса	наименование олюо	1/10

1 3	-	48.06	48,06 82,15	48,06 82,15	48,06 82,15 123,46 0,2	48,06 82,15 123,46	48,06 82,15 123,46 0,2 56,79	48.06 82.15 123.46 0.2 56.79 10.59	48,06 82,15 123,46 0,2 56,79 10,59	48,06 82,15 123,46 0,2 56,79 10,59 409,17
129,0	0,6		0 10	31,6	31,6	0.40 31.6 0.3	31,6 0,4	0.40 31.6 0.3 0.4 0.1 44.8	0.40 31.6 0.3 0.4 0.1 44.8	0.40 31.6 0.3 0.4 0.1 44.8 6
424,11	19,78	19,78 22,59	-	22,59	22,59 62,14	22,59 62,14 0,018	22,59 62,14 0,018 2,23	22,59 62,14 0,018 2,23 0,09 203,57	22,59 62,14 0,018 2,23 0,09	22,59 62,14 0,018 2,23 0,09 203,57
116 3,68	8	68 6,28		6,28	6,28 6,92	6,28 6,92 0,08	6,28 6,92 0,08 54,16	6,28 6,92 0,08 54,16 10,4 42,56	6,28 6,92 0,08 54,16 10,4	6,28 6,92 0,08 54,16 10,4 42,56
564 20,4	4	4 52,8		52,8	52,8	52,8 1,2	52,8 1,2	52,8 1,2 0,0 108,24	52,8 1,2 0,0	52,8 1,2 0,0 108,24
546,63 12,08	000	8 24,82	-	24,82	24,82	24,82 84,30	24,82 84,30 11,20	24,82 84,30 11,20 0,2	24,82 84,30 11,20 0,2 227,20 312,70	24,82 84,30 11,20 0,2
113,3 3,8		0,4	0,4 24,2		24,2	24,2	24,2	24,2	24,2 0,1	24,2 0,1 6,6
134 2,36		1,6	1,6 27,5			27,5	27,5	27,5	27,5 9,9	27,5 9,9 84,0
66 0,16		14,5	14,5 0,26		0,26	0,26	0,26 0,1	0,26 0,1	0,26 0,1 0,1	0,26 0,1 0,1 7,8
233,33 5,76		8,4	8,4 33,4		33,4	33,4 0,1	33,4 0,1 1,3	33,4 0,1 1,3	33,4 0,1 1,3 0,1	33,4 0,1 1,3 0,1 128,8
ккал										
ность										
цен-			2	2	8	2	2	2	2	2
ческая г		2	г воды,							воды,
гети- Белки,	-	Жиры		Жиры	Жиры Угле-	Жиры Угле- В1	Жиры V гле- B_I C	\mathcal{H} иры V гле- B_I C A	Жиры V гле- B_I C A E	Жиры V гле- B_I C A E
Энер- Химі	174	ический сос	Химический состав, г	ический состав, г		ический состав, г Витамины (мп)		Витамины (мп)	Витамины (мп)	