

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: 11-18 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	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0,00	25,00	30,00	45,00	12,5	0,5
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	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,89</b>	<b>27,21</b>	<b>116,44</b>	<b>785,92</b>	<b>0,25</b>	<b>20,00</b>	<b>165</b>	<b>193,4</b>	<b>334,34</b>	<b>67,38</b>	<b>7,84</b>
	<b>ОБЕД</b>												
65	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,8	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04
209	Полутушка цыпленка отварная в соусе	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19	1,16
276	Гречка отварная	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,6	129,6	88,2	2,88
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
368	Чай с сахаром	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>36,34</b>	<b>28,48</b>	<b>86,02</b>	<b>767,29</b>	<b>0,43</b>	<b>55,29</b>	<b>1,11</b>	<b>150,82</b>	<b>409,61</b>	<b>116,38</b>	<b>9,67</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>58,23</b>	<b>55,69</b>	<b>202,46</b>	<b>1553,21</b>	<b>0,68</b>	<b>75,29</b>	<b>166,1</b>	<b>344,22</b>	<b>743,95</b>	<b>183,76</b>	<b>17,51</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория:11 -18 лет

№	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>												
320-312	Помидоры св.нарезка	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
96	Макароны	180	10,58	19,09	34,04	349,6	0,09	0,00	92	88,2	140,3	18,4	1,84
217	Биточек с соусом	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0,00	-	20,99	129	26	1,5
366	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	-	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	-	8,00	35,2	5,6	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,91</b>	<b>28,03</b>	<b>91,19</b>	<b>716,08</b>	<b>0,32</b>	<b>10,6</b>	<b>132,00</b>	<b>401,7</b>	<b>451,79</b>	<b>80,8</b>	<b>4,87</b>
	<b>ОБЕД</b>												
45	Суп гороховый с гренками	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
282	Каша ячневая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,12	0,00	0,00	33,00	148,5	36	2,55
185	Рыба тушёная	100	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	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	16,8	2,26
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	4,56	0,48	28,29	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,13</b>	<b>22,33</b>	<b>146,07</b>	<b>915,76</b>	<b>0,71</b>	<b>34,57</b>	<b>41,32</b>	<b>184,88</b>	<b>622,3</b>	<b>176,18</b>	<b>9,64</b>
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>59,04</b>	<b>50,36</b>	<b>237,26</b>	<b>1631,84</b>	<b>1,03</b>	<b>45,17</b>	<b>173,3</b>	<b>586,58</b>	<b>1074,09</b>	<b>256,98</b>	<b>14,51</b>

День : среда

Неделя: первая

Возрастная категория 11-18 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	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	458,33	70,5	58,33	1,33
ГП	Молоко сгущённое	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
373	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
368	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6	4	3	0,4
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>59,27</b>	<b>27,84</b>	<b>134,33</b>	<b>1217,6</b>	<b>1,43</b>	<b>21,72</b>	<b>165,4</b>	<b>831,67</b>	<b>880,76</b>	<b>126,51</b>	<b>6,95</b>
	<b>ОБЕД</b>												
13	Борщ со сметаной	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0,00	69,6	240	36	1,56
14	Котлета	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0,00	0,00	20,99	129	26	1,5
15	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85
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	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,93</b>	<b>32,68</b>	<b>78,03</b>	<b>754,14</b>	<b>3,36</b>	<b>94,95</b>	<b>379,2</b>	<b>153,81</b>	<b>467,67</b>	<b>387,24</b>	<b>25,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА завтрак и обед</b>		<b>208,58</b>	<b>114,92</b>	<b>514,92</b>	<b>4528,18</b>	<b>4,79</b>	<b>116,7</b>	<b>544,6</b>	<b>985,48</b>	<b>1348,43</b>	<b>513,75</b>	<b>32,71</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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>												
320-312	Огурцы св.нарезка	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
179	Рыба тушёная	100	19,81	8,51	27,53	265,47	0,29	33,05	62,12	98,62	206,25	83	2,42
309	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85
368	Йогурт	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,24</b>	<b>16,1</b>	<b>102,65</b>	<b>664,98</b>	<b>13,97</b>	<b>548</b>	<b>102,1</b>	<b>4256,6</b>	<b>479,95</b>	<b>140,6</b>	<b>119,56</b>
	<b>ОБЕД</b>												
61	Суп-лапша домашняя	300	2,94	4,89	16,7	131,26	0,04	4,12	26,69	32,11	60,29	17,16	0,95
261	Полутушка цыплёнка отварная в соусе	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,2	39,9	32,9	155,99	19	1,16
303	Перловка отварная	180	5,22	6,3	41,22	243,00	0,05	0,00	0,00	34,2	181,8	25,20	1,08
367	Компот из сухофруктов	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,68</b>	<b>37,87</b>	<b>115,3</b>	<b>952,08</b>	<b>0,27</b>	<b>63,12</b>	<b>69,88</b>	<b>462,72</b>	<b>369,37</b>	<b>91,41</b>	<b>6,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА завтрак и обед</b>		<b>695,6</b>	<b>424,38</b>	<b>1949,38</b>	<b>15763,49</b>	<b>14,24</b>	<b>611,1</b>	<b>172</b>	<b>4719,32</b>	<b>849,32</b>	<b>232,01</b>	<b>126,41</b>

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№рец	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	250	25,27	24,68	48,83	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	00,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
365	Сок фруктовый	200	1	0,2	0	36	0,02	20	0	16	22	18	4,4
382- 386	Апельсины	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,21</b>	<b>26,4</b>	<b>101,56</b>	<b>792,43</b>	<b>0,3</b>	<b>34,92</b>	<b>0,71</b>	<b>114,32</b>	<b>381,95</b>	<b>98,57</b>	<b>12,16</b>
	<b>ОБЕД</b>												
33	Борщ со сметаной	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0,00	69,6	240	36	1,56
276	Каша гречневая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0,00	0,00	21,6	129,6	88,2	2,88
237	Фрикадельки в соусе	100	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0,00	25	23,84	185,53	28,13	3,19
351	Напиток из шиповника	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	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>886,55</b>	<b>592,77</b>	<b>2548,28</b>	<b>20451,12</b>	<b>15,89</b>	<b>832,9</b>	<b>378,2</b>	<b>6304,84</b>	<b>858,63</b>	<b>829,1</b>	<b>174,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>918,76</b>	<b>619,17</b>	<b>2649,84</b>	<b>21243,55</b>	<b>16,19</b>	<b>867,9</b>	<b>378,9</b>	<b>6419,16</b>	<b>1240,58</b>	<b>927,67</b>	<b>186,96</b>

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 11-18 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	180	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56
373	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
ГП	Булочка	50	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
368	Йогурт	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
368	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,68</b>	<b>45,64</b>	<b>79,52</b>	<b>834,68</b>	<b>0,66</b>	<b>6,67</b>	<b>469,8</b>	<b>564,81</b>	<b>624,6</b>	<b>77,52</b>	<b>5,57</b>
	<b>ОБЕД</b>												
39	Рассольник Ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	0,13	22,84	1,12	35,88	102,9	36,84	1,61
235	Жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49
357	Кисель	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,18</b>	<b>48,41</b>	<b>148,7</b>	<b>1044,7</b>	<b>0,51</b>	<b>45,64</b>	<b>61,12</b>	<b>417,75</b>	<b>675</b>	<b>167,74</b>	<b>8,15</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>63,86</b>	<b>94,05</b>	<b>228,22</b>	<b>1879,38</b>	<b>1,17</b>	<b>52,31</b>	<b>530,9</b>	<b>982,56</b>	<b>1299,6</b>	<b>245,26</b>	<b>13,72</b>

День : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
59	Суп молочный с овсяными хлопьями	300	8,38	9,18	29,59	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40
ГП	Булочка	50	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0,00	36	9,31	26,66	3,99	0,27
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	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
382	Бананы	200	0,80	0,80	19,60	94	0,06	20	0,00	16	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,36</b>	<b>31,43</b>	<b>87,57</b>	<b>721,24</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	<b>239,4</b>	<b>622</b>	<b>582,8</b>	<b>74,76</b>	<b>3,68</b>
	<b>Обед</b>												
65	Щи из свежей капусты	300	9,38	9,57	7,05	151,88	0,4	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83
205	Голубцы ленивые с соусом	100	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,8	48	100,8	36	1,2
309	Картофельное пюре	180	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	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	2,80
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,54</b>	<b>56,45</b>	<b>114,77</b>	<b>821,7</b>	<b>0,9</b>	<b>138,2</b>	<b>69,12</b>	<b>262,07</b>	<b>487,35</b>	<b>145,57</b>	<b>14,77</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>50,9</b>	<b>57,88</b>	<b>202,34</b>	<b>1542,94</b>	<b>1,1</b>	<b>139,2</b>	<b>308,5</b>	<b>884,07</b>	<b>1070,15</b>	<b>220,33</b>	<b>18,45</b>

День : среда

Неделя : вторая

Возрастная категория : 11-18 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	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0,00	0,00	20,99	129	26	1,5
276	Гречка отварная	180	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0,00	40	234,98	54,76	3,49
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	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,2	5,6	0,48
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,91</b>	<b>21,21</b>	<b>107,29</b>	<b>746,48</b>	<b>0,36</b>	<b>42,89</b>	<b>0,00</b>	<b>126</b>	<b>366,68</b>	<b>104,36</b>	<b>9,87</b>
	<b>Обед</b>												
45	Суп гороховый с гречками	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,2	1,8	0,00	0,00
173	Рыба тушёная	100	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
284	Рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36
368	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,07</b>	<b>28,75</b>	<b>147,55</b>	<b>1003,42</b>	<b>0,87</b>	<b>34,39</b>	<b>127</b>	<b>433,09</b>	<b>782,61</b>	<b>183,71</b>	<b>7,46</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>69,98</b>	<b>49,96</b>	<b>254,84</b>	<b>1749,9</b>	<b>1,23</b>	<b>77,28</b>	<b>127</b>	<b>559,09</b>	<b>1149,29</b>	<b>288,07</b>	<b>17,33</b>



День : четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория : 11-18 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	250	25,80	6,73	35,63	316,09	0	0,11	0	47,32	396	54	2,16
343	Повидло фруктовое	40	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>38,87</b>	<b>27,57</b>	<b>111,35</b>	<b>863,4</b>	<b>0,18</b>	<b>2,85</b>	<b>127,19</b>	<b>363,43</b>	<b>691,06</b>	<b>100,81</b>	<b>3,34</b>
	<b>Обед</b>												
43	Суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33	0,00	47,1	88,92	34,99	1,1
239	Жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	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	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,78</b>	<b>30,62</b>	<b>107,17</b>	<b>829,61</b>	<b>0,44</b>	<b>44</b>	<b>0,00</b>	<b>154,4</b>	<b>361,12</b>	<b>96,79</b>	<b>8,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>62,65</b>	<b>58,19</b>	<b>218,52</b>	<b>1693,01</b>	<b>0,62</b>	<b>46,85</b>	<b>127,9</b>	<b>517,83</b>	<b>1052,18</b>	<b>197,6</b>	<b>11,74</b>

День : пятница

Неделя : вторая

Возрастная категория : 11-18 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	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8
239	Полутушка цыплёнка отварная	100	26,02	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
357	Сок	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	26,5	6	0,8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,97</b>	<b>20,23</b>	<b>86,47</b>	<b>597,49</b>	<b>0,19</b>	<b>18</b>	<b>12,19</b>	<b>389,09</b>	<b>229,79</b>	<b>60,19</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>												
53	Суп с крупой и рыбными консервами	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0,00	11,35	40,41	16,91	2,9
211	Картофельная запеканка	250	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55,00	88,77	21,12	373,75	43,7	6,52
368	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	50/40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12	38,4	8,4	0,72
	<b>Итого за обед</b>		<b>52,87</b>	<b>47,07</b>	<b>128,02</b>	<b>1151,61</b>	<b>2,58</b>	<b>108,2</b>	<b>128,8</b>	<b>354,98</b>	<b>717,85</b>	<b>130,86</b>	<b>13,06</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>73,84</b>	<b>67,3</b>	<b>214,49</b>	<b>1749,1</b>	<b>2,77</b>	<b>126,2</b>	<b>141</b>	<b>744,07</b>	<b>947,64</b>	<b>191,05</b>	<b>17,26</b>

