

День 1

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
173	Каша вязкая на молоке ячневая	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,30	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
	ИТОГО за завтрак		8,31	11,4	56,22	360,72	0,24	2,35	72	1,22	242,2	357,93	97,93	4,45				
Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	100	10,35	60,57	21,44	672	0,04	6,51	-	3,39	98,42	55,67	17,27	0,69				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83				
244	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	0,04	0,26	-	21,69	155,68	32,20	2,15					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО за обед		23,09	24,66	95,26	785,84	0,24	26,05	-	5,59	173,73	364,58	121,07	6,09				
Полдник																		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за полдник		10,28	2,87	67,36	403,86	0,11	1,47	-	2,21	175,27	183,9	43,43	3,37				
	ВСЕГО за день		41,68	38,93	218,84	1550,42	0,59	29,87	72	9,02	591,2	906,41	262,43	13,91				

День 2

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценност к	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	4,10	131,0	45,00	2,58				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за завтрак		9,41	4,5	57,4	307,74	0,21	0,27	5,0	3,16	22,3	170,53	63,33	4,93				
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52				
103	Суп на м/б с макаронными изделиями	250	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,90	-	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	73,06	4,95	3,80	105	0,05	3,73	5,82	186,99	39,07	162,9	48,53	0,85				
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	ИТОГО за обед		87,67	18,39	138,6	823,56	1,87	43,86	50,02	191,95	170,95	468,28	181,79	53				
полдник																		
426	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320	0,16	0,04	-	-	21,3	76,8	28,2	1,39				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
	ИТОГО за полдник		7,13	14,36	50,6	360	0,16	0,31	-	-	34,9	98,93	40,05	3,52				
	ВСЕГО за День		104,2	37,2	246,6	1491,3	2,24	44,44	55,02	195,11	228,15	737,74	285,17	61,45				

День 3

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. Ценност Б	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
181	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,6	0,26				
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за завтрак		11,2	6,92	72,23	395,97	0,09	1,83	32,70	0,36	295,91	259,14	53,53	2,88				
Обед																		
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72				
96	Рассолышник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03				
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00				
302	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01				
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО за обед		24,32	22,87	155,28	924,17	0,5	25,26	23,33	5,97	117,32	551,55	259,1	13,18				
Полдник																		
497	Пудинг из творога	180	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62				
ПР	Молоко стуженное с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04				
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за полдник		28,55	18,48	66,35	545,92	0,14	0,83	113	1,72	315,6	423,73	64,73	4,01				
	ВСЕГО за день		64,07	48,27	293,86	1866,06	0,73	27,92	168,03	10,01	728,83	1234,42	377,36	20,07				

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценность кДж	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															В1	С	А	Е
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10				
176	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за завтрак		8,21	4,20	56,09	295	0,24	2,35	32,00	1,12	239,8	354,93	97,93	4,45				
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,02	0,52				
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,06	1,25				
250	Бефстроганов из говядины	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47				
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-0,36	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО за обед		28,1	30,15	117,95	936,64	0,25	32,12	54	4,68	114,03	430,65	143,13	6,19				
Полдник																		
420	Сосиска запеченная в тесте	100	9,50	7,50	27,90	217,10	0,11	-	0,01	-	19,00	98,00	25,00	1,30				
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
	ИТОГО за полдник		10,03	7,50	37,50	258,7	0,11	2,13	0,01	-	34,33	12,12	37,27	3,43				
	ВСЕГО за день		463,4	41,85	211,81	1490,34	0,6	36,6	86,01	5,8	388,16	906,78	278,33	14,07				

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценност к	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
175	Каша из пшена риса	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30				
	Молочная																	
14	Масло порционнно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ИТОГО за завтрак		10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74				
Обед																		
23	Салат из свежих помидоров	100	10,78	68,88	34,31	728	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87				
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО за обед		22,79	35,08	111,8	935,33	0,31	17,88	4,67	8,49	199,04	389	127,24	192,04				
Полдник																		
371	Гренки	130	5,99	5,61	54,25	286	0,07	4,45	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15				
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
	ИТОГО за полдник		6,52	5,61	64,12	327,6	0,07	6,58	53	236,0	87,33	114,9	33,27	3,28				
	ВСЕГО за День		39,65	57,56	244,57	1730,68	0,84	27,69	169,27	245,48	523,6	780,81	225,97	196,06				

День 6

Рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. Ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															к	б	ж	у
Завтрак																		
	Каша молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,0	144,00	98,00	3,20				
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
	Масло порционно	10	0,10	0,10	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за завтрак		12,48	13,08	66,49	497,5	0,2	24,14	92	2,46	4,60	17,40	6,60	0,22				
Обед																		
	Салат моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,33				
	Суп картофельный с фасолью на м/б	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,48	38,25	1,83				
	Голубцы с мясом, рисом, тушеные	200	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,83	29,50	-	1395,0	225,0	50,50	41,67				
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО за обед		24,74	26,55	109,29	856,26	0,35	36,91	29,50	5,76	1477,31	502,56	162,35	47,24				
Полдник																		
	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	208	0,05	0,14	72,0	49,0	184,5	126,3	12,7	0,77				
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
	ИТОГО за полдник		8,99	9,95	30,79	248	0,05	0,41	72,0	49,0	198,1	148,43	24,43	2,9				
	ВСЕГО за День		46,21	49,58	206,57	1601,76	0,6	61,46	193,5	57,22	560,61	924,39	302,78	53,9				

День 7

Наименование Блюда	Выход г	Пищевая Ценность			Энерг. ценност ь	Витамины										Минералы				
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак																				
Каша кукурузная молочная	200	7,63	11,10	60,76	374	0,09	0,96	54,8	121,76	138,77	153,71	31,61	1,71							
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	13,60	22,13	11,73	2,13								
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22								
ИТОГО за завтрак		9,74	11,3	79,89	460,76	0,11	1,23	54,8	122,02	156,97	193,14	49,94	4,06							
Обед																				
Салат из свеклы с яблоком	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72							
Щи из свежей капусты с картофелем на км/б	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83							
Жаркое по-домашнему	300	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	-	2,74	55,38	433,59	86,47	6,79							
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96							
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22								
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24								
ИТОГО за обед		41,44	47,29	105,39	1094,1	0,8	70,66	-	41,29	143,4	623,36	178,27	11,76							
Полдник																				
Плюшка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13,0	8,0	11,0	37,0	14,5	0,69							
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0							
ИТОГО за полдник		7,66	3,03	49,55	256,11	256,2	1,33	13,0	8,0	144,33	148,11	40,06	2,69							
ВСЕГО за День		58,84	61,62	234,83	1810,97	257,11	73,22	67,8	171,31	444,7	964,61	268,27	18,51							

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
173	Каша вязкая на молоке	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,6	315,40	79,60	2,10				
150	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14				
177	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за завтрак		7,84	4,28	74,12	336,36	0,25	26,08	32,00	1,32	234,4	341,8	30,6	2,46				
20	Салат из свежих огурцов	100	10,35	60,57	21,44	672	0,04	6,51	-	3,39	98,42	55,67	17,27	0,69				
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03				
244	Плов	150	15,30	14,30	24,38	297	0,04	0,26	-	-	21,69	155,68	32,00	2,15				
240	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
177	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ИТОГО за обед		23,44	26,43	115,44	802,68	0,35	28,35	-	298,15	93,60	320,23	129,6	5,6				
208	Лапшевник	155	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	36,38	102,4	158,2	19,91	0,95				
176	Молоко стуженное с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04				
176	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
177	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	ИТОГО за полдник		16,86	14,16	60,37	436,6	0,1	0,73	75,4	36,66	184	243,53	75,04	3,34				
	ВСЕГО за День		48,14	44,87	249,93	1605,64	0,7	55,17	107,4	336,13	512	905,56	295,24	11,4				

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины							Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
102	Каша пшенная молочная	200	7,20	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	258		
117	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
118	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	ИТОГО за завтраком		9,41	4,5	57,8	309,34	0,21	2,13	5,0	3,16	24,03	171,6	63,87	4,93		
Обед																
113	Салат из свежих помидоров	100	10,78	68,88	34,31	728	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69		
119	Суп гороховый на мк/б	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25		
130	Запеканка картофельная с мясом и маслом	295	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25		
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,06	33,00	0,96		
118	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	ИТОГО за обед		28,27	15,67	116,52	720,51	0,35	2,93	386,25	7,56	182,82	614,08	146,69	5,9		
Полдник																
109	Пирожки печеные (яблоки, повидло)	80	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11		
116	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13		
	ИТОГО за полдник		5,01	1,81	49,36	954,32	0,07	5,55	-	0,66	27,03	69,55	19,67	3,24		
	ВСЕГО за День		42,69	98	68	1984,17	0,63	10,61	391,25	11,38	233,88	855,23	230,23	14,07		

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевая ценность			Энерг. ценност к	Витамины							Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															В2	В6	В9	В12
Завтрак																		
106	Плов сладкий	100	2,63	3,92	41,56	214	0,03	0,47	11,0	272,06	36,40	67,11	34,09	1,03				
106	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
106	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
14	ИТОГО за завтрак		4,74	4,12	60,69	300,76	0,05	0,74	11,0	272,32	54,6	106,64	52,42	3,38				
Обед																		
10	Салат из свежих огурцов	100	10,35	60,57	21,44	672	0,04	6,51	-	3,39	98,42	55,67	17,27	0,69				
102	Борщ с капустой, картофелем на кв/6	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
100	Птица тушеная в соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33				
102	Каша гречневая распычатая	150	8,90	4,10	36,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,0	140,0	5,01				
109	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
106	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
106	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО за обед		28,22	22,92	114,24	869,32	0,4	17,71	22,00	5,94	198,44	507,5	245,74	16,63				
Полдник																		
111	Гренки	130	5,99	5,61	54,25	286	0,07	4,45	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15				
116	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
	ИТОГО за полдник		6,52	5,61	64,12	327,6	0,07	6,58	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15				
	ВСЕГО за День		39,48	32,65	239,05	1497,68	0,52	25,55	86	514,26	340,37	729,04	331,43	23,29				

Пронумеровано

Прошнуровано

Скреплено печатью 11 (одиннадцать) листов

Директор

ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка



Викторова

Е.П. Викторова