

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ Краснозаводской СОШ

Н.Б. Петрова

« 01 » 09 2021 г.



## **14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Краснозаводской средней общеобразовательной школы  
Боготольского района Красноярского края**

(в соответствии с методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4. 0179-20)

### 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ УЧАЩИХСЯ

Номер	Наименование,  <i>1</i> <i>ДЕНЬ</i>	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Каша молочная манная	200	220	5,55	6,11	9,74	10,72	38,51	42,36	264,54	291,00
	Сыр твердый (порциями)	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	ИТОГО	465	495	12,52	12,97	22,94	24,02	64,33	73,01	513,86	563,7
<b>обед</b>											
	Яблоко	60	60	0,6	0,6	6,1	6,1	4,3	4,3	74,40	44,40
	Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,3	5,38	18,5	23,13	141,1	176,38
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,48	6,57	4,98	5,98	34,88	41,85	211,50	253,80
	Котлета говяжья	80	100	12,56	15,70	10,42	13,02	12,62	15,78	196,80	246
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
	Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8
	ИТОГО	750	850	30,46	36,47	26,4	31,08	117,22	131,98	839,30	966,08

Номер	Наименование,  2 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Жаркое по домашнему	200	250	18,51	23,14	20,67	25,84	18,95	23,69	337,14	421,43
	Помидор в нарезке	60	60	0,4	0,4	0,0	0,0	2,5	2,5	11,5	11,5
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Какао с молоком	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	ИТОГО	510	570	26,31	31,73	32,91	38,18	58,45	68,02	635,66	743,33
<b>обед</b>											
	Борщ со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,13	4,9	6,13	10,4	13	92,4	115,50
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,20	314,64
	Гуляш из говядины	80	100	13,8	17,25	11,2	14,0	3,3	4,13	169,6	212,0
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	92,27	92,27
	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,4	37,4
	ИТОГО	700	800	28,3	33,82	23,2	28,53	89,38	101,37	653,87	771,81

Номер	Наименование,  3 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Огурец в нарезке	60	60	0,5	0,5	0,0	0,0	1,8	1,8	9,1	9,1
	Макароны отварные с сыром	150	180	10,15	12,18	11,94	14,33	25,58	30,70	250,80	300,96
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Какао с молоком	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	ИТОГО	460	500	18,05	20,87	24,18	26,67	64,38	74,33	546,92	620,46
<b>обед</b>											
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	1,75	2,19	2,22	2,78	12,31	15,39	84,80	106,00
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,44	24,53	137,25	164,70
	Рыба припущенная (минтай)	100	120	17,21	20,65	8,83	10,60	0,83	1,00	152,04	182,45
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
	Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0,0	0,0	22,8	22,8	92,27	92,27
	ИТОГО	710	810	26,89	31,38	16,45	19,74	79,28	86,62	582,06	661,12

Номер	Наименование,  4 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,44	24,53	137,25	164,70
	Рыба припущенная (минтай)	100	120	17,21	20,65	8,83	10,60	0,83	1,00	152,04	182,45
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,6	27,6
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
ИТОГО		507	567	23,83	28,67	22,33	25,16	47,39	56,48	485,31	566,55
<b>обед</b>											
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	250/10	2,0	2,5	4,6	5,75	11,7	14,63	98,90	123,63
	Рис отварной	150	180	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,02	209,70	251,64
	Куры отварные	100	150	17,7	26,55	17,9	26,85	0,7	1,05	234	351
	Свекла отварная	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,6	45,6
	Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,60	0,60	0,60	22,90	22,90	115,70	115,70
ИТОГО		780	910	28,87	38,95	31,17	42,34	100,6	111,22	803,70	987,37

Номер	Наименование,  5 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Запеканка из творога с повидлом	200/30	250/30	18,10	22,63	16,00	20,00	50,00	62,50	381,90	477,38
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	0,10	0,10	1,0	1,0
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	<b>ИТОГО</b>	480	490	21,56	26,88	24,7	28,8	69,52	86,85	551,32	670,18
<b>обед</b>											
	Винегрет с растительным маслом	60	80	0,75	1,0	5,33	7,1	4,5	6,0	68,85	91,80
	Суп картофельный с клецками	200	250	4,6	5,75	3,2	4,0	13,0	16,25	99,0	123,75
	Рагу из овощей	150	200	2,2	2,93	3,6	4,8	13,9	18,53	96,9	129,20
	Тефтели мясные	100	120	7,39	8,87	8,19	9,83	9,75	11,70	142,73	171,28
	Соус сметанный	45	45	0,7	0,7	3,8	3,8	1,5	1,5	42,8	42,8
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,4	37,4
	<b>ИТОГО</b>	815	955	20,24	23,85	24,72	30,13	75,53	86,86	603,38	711,93

Номер	Наименование,  6 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,48	6,57	4,98	5,98	34,88	41,85	211,50	253,80
	Котлета говяжья	80	100	12,56	15,70	10,42	13,02	12,62	15,78	196,80	246,0
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
	Компот из яблок	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
	ИТОГО	485	545	24,91	29,93	20,3	24,0	73,22	88,18	582,72	697,6
<b>обед</b>											
	Огурец	60	60	0,5	0,5	0,0	0,0	1,8	1,8	9,1	9,1
	Щи со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,13	4,9	6,13	5,8	7,25	73,6	9,2
	Жаркое по-домашнему	200	250	18,51	23,14	20,67	25,84	18,95	23,69	337,14	421,43
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
	Компот из яблок	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
	ИТОГО	730	830	25,47	30,53	26,33	32,73	77,33	83,52	650,14	670,03

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  7 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Каша молочная гречневая	200	220	6,03	6,63	10,89	11,98	38,33	42,16	275,44	302,98
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,93	8,93	40,4	40,4
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
	ИТОГО	550	580	9,89	11,28	19,99	21,18	73,08	81,74	510,66	56158
<b>обед</b>											
	Помидор в нарезке	60	60	0,4	0,4	0,0	0,0	2,5	2,5	11,5	11,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,05	2,56	2,22	2,78	12,55	15,69	87,20	109,00
	Капуста тушеная с мясом	200	250	22,7	28,38	36,3	45,38	16,3	20,38	482,30	602,88
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	92,27	92,27
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
	ИТОГО	720	820	29,95	36,14	39,12	48,76	60,65	67,87	699,67	842,05



Номер	Наименование,  9 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Каша молочная рисовая	220	220	2,10	2,10	10,72	10,72	43,40	43,40	291,00	291,00
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,3	1,3	8,0	8,0	49,2	49,2
	ИТОГО	470	480	6,76	7,55	20,72	20,82	70,82	75,65	508,62	532,0
<b>обед</b>											
	Овощи свежие в нарезке	60	60	0,3	0,3	0,0	0,0	2,3	2,3	10,5	10,5
	Суп рыбный	250	250	8,6	8,6	8,41	8,41	14,33	14,33	172,25	14,33
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,44	24,53	137,25	164,70
	Котлета говяжья	80	100	12,56	15,70	10,42	13,02	12,62	15,78	196,80	246,0
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
	Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0,0	0,0	22,8	22,8	92,27	92,27
	ИТОГО	800	850	29,69	33,14	24,23	27,79	95,39	102,64	724,77	643,5

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  8 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Суп молочный вермишелевый	200	250	6,6	8,25	7,0	8,75	20,8	26,0	172	215
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,1	3,1	4,7	4,7	22,7	22,7	145,6	145,6
	ИТОГО	465	525	16,47	18,91	24,9	26,75	62,92	72,95	540,52	606,9
<b>обед</b>											
	Огурец в нарезке	60	60	0,5	0,5	0,0	0,0	1,8	1,8	9,1	9,1
	Борщ со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,13	4,9	6,13	10,4	13	92,4	115,50
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,20	314,64
	Бефстроганов из отварной говядины	100	150	14,44	21,66	12,25	18,38	3,78	5,67	181,0	271,50
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	92,27	92,27
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4

ИТОГО	780	910	29,64	38,93	24,25	32,91	88,08	101,13	663,37	829,41
-------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------

Номер	Наименование,  10 Д Е Н Ъ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Каша Дружба	200	250	4,9	6,13	6,9	8,63	24,6	30,75	180,0	225,0
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
	ИТОГО	465	525	13,17	15,19	21,5	23,33	52,62	63,6	455,82	524,2
<b>обед</b>											
	Свекла отварная	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,6	45,6
	Суп рассольник домашний	200	250	1,67	2,09	4,07	5,09	10,15	12,69	91,60	114,50
	Плов из мяса	180	200	13,95	15,5	11,88	13,2	36,27	40,3	307,71	341,90
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,70	115,70
	Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8
	ИТОГО	700	770	21,14	23,11	19,25	21,59	97,94	104,51	660,41	717,50

Номер	Наименование,  <i>II</i> <i>ДЕНЬ</i>	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<i>завтрак</i>											
	Биточки (мясо или птица)	100	120	15,55	18,66	11,55	13,86	15,70	18,84	228,75	274,5
	Макаронные изделия	150	180	5,48	6,57	4,98	5,98	34,88	41,85	211,50	253,80
	Хлеб в ассортименте	40	50	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,70	115,70
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,03	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,6	27,6
	ИТОГО	507	567	26,03	30,23	25,43	28,74	80,28	90,39	658,45	746,5
<i>обед</i>											
	Икра кабачковая	60	60	1,27	1,27	2,3	2,3	10,80	10,80	79,36	79,36
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2,13	2,13	6,13	6,13	7,25	7,25	92,0	92,0
	Рыба припущенная	80	100	17,21	20,65	8,83	10,60	0,83	1,0	152,04	182,45
	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,44	24,53	137,25	164,70
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,70	115,70
	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,4	37,4
	ИТОГО	800	850	27,84	32,32	21,43	25,39	70,75	76,76	595,35	671,61

Номер	Наименование,  12 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Шарлотка с яблоками	250	250	14,5	14,5	12,5	12,5	24,0	24,0	267,5	267,5
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,10	43,0	43,0
	Какао с молоком	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
	ИТОГО	600	610	22,8	23,59	24,94	24,84	69,1	73,93	597,52	620,9
<b>обед</b>											
	Огурец в нарезке	60	60	0,5	0,5	0,0	0,0	1,8	1,8	9,1	9,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,56	2,56	2,78	2,78	15,69	15,69	109,0	109,0
	Тефтели из мяса	80	100	8,8	10,42	13,06	15,23	9,66	12,08	191,33	201,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,20	314,64
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,70	115,70
	Компот	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8
	ИТОГО	800	850	24,78	28,04	22,94	26,41	116,87	127,85	787,13	849,84

Номер	Наименование,  13 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Каша пшеничная молочная	200	220	4,9	6,13	6,9	8,63	24,6	30,75	180,0	225,0
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
	Чай фруктовый	200	200	1,5	1,5	1,4	1,4	8,6	8,6	52,9	52,9
	ИТОГО	465	495	13,17	15,19	21,5	23,33	52,62	63,6	455,82	524,2
<b>обед</b>											
	Помидор в нарезке	60	60	0,4	0,4	0,0	0,0	2,5	2,5	11,5	11,5
	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	250/20	2,19	2,19	2,78	2,78	15,39	15,39	106,0	106,0
	Котлета рыбная	100	120	10,49	12,59	3,51	4,21	11,26	13,51	115,78	138,94
	Картофель отварной	150	180	2,1	3,32	0,4	2,42	14,5	26,0	70,5	82,01
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,70	115,70
	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,4	37,4
	ИТОГО	820	870	19,78	23,1	7,29	10,01	76,53	90,28	456,88	491,55

Номер	Наименование,  14 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества							
		6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
				6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
<b>завтрак</b>											
	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
	Омлет натуральный	140	160	14,4	16,16	23,36	26,70	2,59	2,96	277,44	317,07
	Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90
	Зеленый горошек отварной консервированный	25	30	0,73	0,88	0,05	0,06	1,37	1,64	9,17	11,0
	Кофейный напиток	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,1	11,1	90,8	90,8
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,10	8,10	43,0	43,0
	ИТОГО	515	550	23,09	25,79	35,81	39,26	42,58	48,05	588,83	653,67
<b>обед</b>											
	Соленые огурцы	60	60	0,57	0,57	0,11	0,11	2,42	2,42	12,08	12,08
	Борщ со сметаной	250/10	250/10	2,13	2,13	6,13	6,13	13,0	13,0	115,5	115,5
	Тефтели мясные	80	100	8,8	10,42	13,06	15,23	9,66	12,08	191,33	201,6
	Вермишель отварная	150	180	5,50	6,60	4,57	5,4	26,44	31,73	168,0	201,6
	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,70	115,70
	Компот	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8
	ИТОГО	800	850	21,72	24,44	24,47	27,47	98,44	106,15	702,41	746,28