

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №7

Виза 3.П.Гаган

« » 2022 год



*Десятидневное меню бесплатного горячего питания учащихся,
получающих начальное общее образование
в Туркменском муниципальном округе
Ставропольского края на 2022-2023 учебный год.*

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 2005

№ рец. сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК																
219/326	Сырники со стуженным молоком	150/50	19	20,3	39,8	422,2	0	2,4	0,8	5		72,4	160,9	42	1,4	
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0		62,1	53,5	18,7	0,3	
	Итого за завтрак	410	22,1	22,7	57	525,7	0	3,7	0,8	5		134,5	214,4	60,7	1,7	
ОБЕД																
119	Суп картофельный с горохом	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24		33	56,34	5,74	2,39	
294	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/90	12,16	18,08	11,84	259,2	0,049	0,43	5,4	13,2		12	74,32	12	16,6	
143	Овощное рагу	1/150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,165	2,7	65	0,79		38,78	121,58	42	1,19	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12		12,8	2,2	1,8	1	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3		12,3	8,6	6,3	12,3	
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3		1,2	2,6	6,3	14,2	
	Итого за обед	720	31,67	35,63	134,11	964,23	49,32	15,53	91,7	30,95		110,08	265,64	74,14	47,68	
	Итого за день	11825	53,77	58,33	191,11	1489,93	49,32	19,23	92,50	35,95		244,58	480,04	134,84	49,38	

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

53,77

Жиры

58,33

Углеводы

191,11

Энергетическая ценность

1489,93

№ рел. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: вторник
Неделя: первая

ЗАВТРАК																
210	Омлет натуральный	1/150	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9		
	Икра кабачковая промышленного	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Итого за завтрак	540	15,84	17,59	49,48	443,8	36,904	4,05	13,85	14,81	118,18	206,28	31,84	14,65		

ОБЕД

81	Борщ с капустой и картофелем сметаной	1/200/10	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874		
239	Тфтели из с/м рыбы "Минтай"	2/50	13,29	2,11	11,2	81,91	0,07	1,23	70,88	0,7	187,05	273,24	18,51	0,49		
128	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/5	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4		
Пром	Сок яблочный	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2		
	Итого за обед	730	29,94	18,11	118,75	722,03	49,295	72,573	107,55	24,72	412,22	549,39	95,33	61,064		
	Итого за весь период	11825	45,78	35,70	168,23	1165,83	86,20	76,62	121,40	39,53	530,40	755,67	127,17	75,71		

Средняя стоимость дни: 97,36
Химический состав:
Белки 45,78
Жиры 35,70
Углеводы 168,23
Энергетическая ценность 1165,83

№ респ. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром	150/10	8,3	8,3	40	267	0,1	1,3	0,1	1	135,5	210	42,6	2,6		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1		
	Итого за завтрак	380	13,54	9,14	84,08	465,2	36,504	4,2	12,4	12,41	165,18	228,38	54,14	15		

ОБЕД

115	Суп рисовый с картофелем	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101		
245	Бефстроганов из мяса говядины	1/90	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0		
202	Макаронны отварные с маслом сливочным "Крестьянским"	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9		
324	Свекла тушеная	1/60	0,96	3,6	6,6	62,4	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5		
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2		
	Итого за обед	780	33,85	30,37	125,78	934,67	71,063	24,83	102,07	22,82	131,825	315,15	84,09	89,001		
	Итого за весь период	11825	47,39	39,51	209,86	1399,87	107,57	29,03	114,47	35,23	297,01	543,53	138,23	104,00		

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

47,39

Жиры

39,51

Углеводы

209,86

Энергетическая ценность

1399,87

№ рел. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: четверг

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
217	Вареники ленивые с маслом сливочным "Крестьянское"	150/10/10	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
Пром	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак	380	25,45	23,51	80,33	627,6	36,49	5,87	60,5	12,25	50,7	184,07	51,49	216,7

ОБЕД

87	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/200/10	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
291	Плов из мяса цыпленка бройлера	1/90/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	21,4	161,47	37,19	201,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	680,00	9,08	2,18	24,80	727,40	0,34	39,55	0,87	4,63	96,82	91,82	5,07	4,87
	Итого за весь период	11825	34,53	25,69	105,13	1355,00	36,83	45,42	61,37	16,88	147,52	275,89	56,56	221,57

Средняя стоимость дня: 97,36
Химический состав:
Белки 34,53
Жиры 25,69
Углеводы 105,13
Энергетическая ценность 1355,00

№ рец. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

День: пятница
Неделя: первая

ЗАВТРАК																			
173	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным и сахаром	1/150/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5					
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1					
Пром	Сыр Российский в нарезке	1/10	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,3	0,2					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3					
	Итого за завтрак	445	14,26	12,16	92,26	531,3	36,406	2,7	12,4	11,82	218,9	194,1	48,8	14					
ОБЕД																			
108	Суп картофельный с клецками	1/200	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05					
295	Гуляш из отварного мяса пыленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61					
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/10	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1					
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	175,6	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3					
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2					
	Итого за завтрак	890	53,52	33,87	147,81	931,43	49,318	11,49	128,81	20,45	171,37	622,75	286,21	79,06					
	Итого за весь период	11825	67,78	46,03	240,07	1462,73	85,72	14,19	141,21	32,27	390,27	816,85	335,01	93,06					

Средняя стоимость дня: 97,36
Химический состав:
Белки 67,78
Жиры 46,03
Углеводы 240,07

№ рел. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мg	Рe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

День: понедельник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая овсяная молочная с маслом сливочным и сахаром	1/150/10/10	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3		150,9	188,3	52,9	2,6	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11		17,38	9,78	5,24	0,1	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3		12,3	8,6	6,3	12,3	
	Итого за завтрак	430	11,84	10,54	68,48	408,5	36,504	4,2	12,4	11,71		180,58	206,68	64,44	15	

ОБЕД

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02		27,745	23	6,24	1,101	
295	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/90	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2		12	74,32	12	16,6	
	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91		11,27	11,76	6,86	2,5	
174	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	1/150/10	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3		41,4	314,8	208,55	47,1	
376	Чай с сахаром	200/15	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0		14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3		12,3	8,6	6,3	12,3	
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3		1,2	2,6	6,3	14,2	
	Итого за обед	780	32,54	27,39	151,99	831,67	49,437	21,8	68,77	37,03		119,915	449,08	254,25	96,601	
	Итого за весь период	11825	44,38	37,93	220,47	1240,17	85,94	26,00	81,17	48,74		300,50	655,76	318,69	111,60	

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки 44,38
Жиры 37,93
Углеводы 220,47

№ реч. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: вторник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

401	Оладьи с повидлом	200/20	12,3	13,6	64,6	434,9	0	0,2	0	0,6	9,3	173,6	47,2	1,9
382	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
	Итого за завтрак	420	15,2	16,1	89,4	568,9	0	1,2	0	0,6	130,3	263,6	61,2	2,9

ОБЕД

	Яблоко калиброванное	шт	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
119	Суп картофельный с фасолью	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
292	Мясо цыпленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
171	Рис рассыпчатый с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/10	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
324	Капуста тушеная	60	0,96	3,6	6,6	62,4	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед	690	37,17	36,21	154,75	1124,33	71,407	20,44	59,45	38,09	107,65	401,14	197,14	93,49
	Итого за весь период	11825	52,37	52,31	244,15	1693,23	71,41	21,64	59,45	38,69	237,95	664,74	258,34	96,39

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

52,37

Жиры

52,31

Углеводы

244,15

Энергетическая ценность

1693,23

№ рец. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: среда

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

210	Омлет натуральный	1/150	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9		
	Икра кабачковая промышленного производства	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35		
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Итого за завтрак	390	18,68	19,93	51,46	485,3	36,9	2,45	13,85	14,7	162,9	250	45,3	14,85		

ОБЕД

87	Суп -лапша домашняя	1/200	3,5	2,1	24,7	131	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101		
287	Голубцы ленивые из мяса говядины	90/150	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2		
	Итого за обед	720	20,95	9,22	102,67	568,24	64,096	27,12	47,23	36,9	64,275	37,1	23,57	53,271		
	Итого за весь период	11825	39,63	29,15	154,13	1053,54	101,00	29,57	61,08	51,60	227,18	287,10	68,87	68,12		

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

39,63

Жиры

29,15

Углеводы

154,13

Энергетическая ценность

1053,54

№ рел. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: четверг

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	1/200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Яблоко калиброванное	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4		
	Итого за завтрак	430	11,74	8,44	105,38	544,8	36,404	24,2	12,3	11,71	123,48	148,68	46,84	17,3		

ОБЕД

81	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	1/200/10	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874		
297	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	90/50	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1		
202	Макаронные отварные с маслом сливочным "Крестыанское"	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9		
	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5		
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3		
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2		
	Итого за обед	850	30,22	35,96	122,26	987,12	52,392	48,393	75,07	28,63	166,94	209,77	60,63	86,874		
	Итого за весь период	11825	41,96	44,40	227,64	1531,92	88,80	72,59	87,37	40,34	290,42	358,45	107,47	104,17		

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

41,96

Жиры

44,40

Углеводы

227,64

Энергетическая ценность

1531,92

№ рец. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Мg	Рс	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

День: пятница
Неделя: вторая

ЗАВТРАК

202	Макаронны отварные с маслом сливочным "Крестьянское"	150/5	7,5	9,1	21,5	199,5	0,1	0,1	0,1	0,9		75,5	71,7	11,7	0,9	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11		17,38	9,78	5,24	0,1	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3		12,3	8,6	6,3	12,3	
Пром	Икра кабачковая промышленного	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0		8,5	14,5	7	0,35	
	Итого за завтрак	440	13,24	9,99	69,08	445,2	36,904	4,15	13,75	12,31		113,68	104,58	30,24	13,65	

ОБЕД

108	Суп картофельный с клецками	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02		27,745	23	6,24	1,101	
235	Шницель рыбный	1/90	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16		40,39	166,58	23,45	33,8	
128	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/5	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91		113,65	161,33	52,95	27,4	
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0		62,1	53,5	18,7	0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3		12,3	8,6	6,3	12,3	
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3		1,2	2,6	6,3	14,2	
	Итого за обед	720	28,71	25,02	100,59	734,17	36,892	47,93	40,97	22,39		256,185	413,01	107,64	74,901	
	Итого за весь период	11825	41,95	35,01	169,67	1179,37	73,80	52,08	54,72	34,70		369,87	517,59	137,88	88,55	

Средняя стоимость дня: 97,36
Химический состав:
Белки 41,95
Жиры 35,01
Углеводы 169,67
Энергетическая ценность 1179,37

В настоящем документе

пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью 12 (двенадцать) листов

Директор

З.П. Гагян

