

Согласованно:

Директор МБОУ «СОШ №9»

*Т.М. Богодухова* Богодухова Т.М.

«01» сентября 2018г.

Утверждаю

ИП Гутарев Павел Степанович

*Гутарев*  
«01» сентября 2018г.



**Примерное десятидневное меню**

**МБОУ СОШ №9**

**и пищевая ценность приготовленных блюд для учащихся**

**(с 11 лет и старше)**

**на 2018-2019 учебный год**

# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Понедельник

№ сборника рецептур блюد	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
536	Сарделька отварная	100	8.7	22.8	1.8	123.5	0.2	24.4			12.6	151.7	26	1.9
413	Макароны отварные	200	8.3	0.8	46.4	224	0.1				49	72	29.5	1.2
1	Бутерброд с маслом	30/20	2.3	3.8	17.8	82.5		0.3	0.1		200	108	10	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		2.9			8	9.8	5.2	0.9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21.8</b>	<b>27.6</b>	<b>96.2</b>	<b>559</b>	<b>0.3</b>	<b>27.6</b>	<b>0.1</b>		<b>276.6</b>	<b>355.5</b>	<b>75.7</b>	<b>4.2</b>
<b>ОБЕД</b>														
79	Салат из белокочанной капусты	120	1.1	6	3.2	43		27		0.3	15	28.7	12	0.6
226	Суп гороховый	250	6.4	7.1	31.3	231.8	0.1	30.9			42.4	50	21.1	0.8
601	Плов (с птицей)	250	21.3	13.9		191	0.2	12.3		8.3	74.3	196	67.3	2.3
883	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	-	28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
	Яблоко	150	0.5		12.9	62		13			16	11	9	2.7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36.3</b>	<b>27.6</b>	<b>120.8</b>	<b>796.3</b>	<b>0.3</b>	<b>83.3</b>		<b>8.6</b>	<b>178.9</b>	<b>452.5</b>	<b>326.9</b>	<b>11</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58.1</b>	<b>55.2</b>	<b>217</b>	<b>1355.3</b>	<b>0.6</b>	<b>110.9</b>	<b>0.1</b>	<b>8.6</b>	<b>455.5</b>	<b>808</b>	<b>402.6</b>	<b>15.2</b>

# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Вторник

№ сборника рецептур блюد	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т.8, с.162	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	250/15	4,1	7.1	23.5	176.5	0.3	1.5	0.1	0.1	161.3	246.2	66.5	1.8
959	Какао с молоком	200	3.3	5,4	4.7	83.5		0.6			60.4	45	7	0,1
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					14	28	10	
<b>ИТОГО:</b>			<b>25.7</b>	<b>26.5</b>	<b>60.3</b>	<b>504</b>	<b>0.3</b>	<b>2.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>435.7</b>	<b>427.2</b>	<b>93.5</b>	<b>2.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
58	Помидор свежий	120	2	-	4	37		27		0.3	15	28.7	12	0.6
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.9	5	26.1	185.5	0.1	30.9			42.4	50	21.1	0.8
226*	Тефтели (полуфабрикаты)	100	11.4	10	6.1	145.5	0.2	12.3		8.3	74.3	196	67.3	2.3
679	Каша гречневая	250	5.1	2	22.7	155		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188		0.8	0.2		19.5	32	15.3	0.5
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
<b>ИТОГО:</b>			<b>29.7</b>	<b>17.6</b>	<b>149.8</b>	<b>1146.5</b>	<b>0.3</b>	<b>70.3</b>		<b>8.6</b>	<b>163.1</b>	<b>441.5</b>	<b>307.9</b>	<b>8.3</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>55.4</b>	<b>44.1</b>	<b>210.1</b>	<b>1650.5</b>	<b>0.6</b>	<b>72.7</b>	<b>0.4</b>	<b>8.7</b>	<b>598.8</b>	<b>868.7</b>	<b>401.4</b>	<b>10.4</b>

# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Среда

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т.8, с.162	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	250/15	4.1	7.1	23.5	197.5	0.2	4.7		0.1	25.4	268	38.5	13.3
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
958	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	3.8	19.4	120.6		0.7			60.4	45	7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.9</b>	<b>28.2</b>	<b>99.1</b>	<b>560.3</b>	<b>0.4</b>	<b>5.4</b>		<b>3.6</b>	<b>252</b>	<b>556.4</b>	<b>95.2</b>	<b>15.6</b>
<b>ОБЕД</b>														
100	Винегрет овощной	120	1.1	6	4	76.4		5.6		0.6	14.7	24.3	11	0.5
197	Рассольник	250	8.8	7.8	18.8	185.8	0.1	17.3		1	26	112	31	3.5
694	Картофельное пюре	250	5.1	8.3	34.1	231.1	0.2	28.4	0.1	3	76.7	125	47.6	1.5
637	Птица отварная	100	21.3	13.9	-	191	0.1	0.3	0.1		31.3	275	30.9	2.4
	Сок фруктовый	200	1	0.2	18.4	82.8		8	43		40	36	20	0.4
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
<b>ИТОГО:</b>			<b>44.2</b>	<b>36.8</b>	<b>120.6</b>	<b>980.1</b>	<b>0.4</b>	<b>59.6</b>	<b>43.2</b>	<b>4.6</b>	<b>230.7</b>	<b>656.3</b>	<b>170.5</b>	<b>8.3</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>71.1</b>	<b>65</b>	<b>219.7</b>	<b>1540.4</b>	<b>0.8</b>	<b>65</b>	<b>43.2</b>	<b>8.2</b>	<b>482.7</b>	<b>711.7</b>	<b>265.7</b>	<b>23.9</b>

# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Четверг

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
T.8, с.162	Каша манная молочная со сл. маслом	250/15	5,3	12,6	39	323	0.1	0.6	0.1	0.4	139.5	113.9	113.5	3.8
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
943	Чай с сахаром	200/15	0.1	-	13.9	56		0.1			5.3	8.2	4.7	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23.7</b>	<b>26.6</b>	<b>85</b>	<b>701.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>351.8</b>	<b>244.1</b>	<b>133.2</b>	<b>4.9</b>
<b>ОБЕД</b>														
55	Огурец свежий	120	2	-	5	37		5			11.5	21	7	0.3
170	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	3	5	26.5	187.5	0.1	20.5		1.1	43	55.5	22.3	1.2
683	Рис отварной	250	4,1	1.6	18.2	124	0.8		0.2	2	187.7	522.9	153.6	4.8
488	Рыба запечённая	100	18.6	5.5	17.3	170.5		1.9			42.9	197.7	32.9	1.1
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188		0.8	0.2		19.5	32	15.3	0.5
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
	Банан	150	1.6	0.5	22.1	100.8		0.2			21	36	25.5	0.8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37.5</b>	<b>13.2</b>	<b>180</b>	<b>1020.8</b>	<b>0.9</b>	<b>28.4</b>	<b>0.4</b>	<b>3.1</b>	<b>367.6</b>	<b>949.1</b>	<b>286.6</b>	<b>8.7</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61.2</b>	<b>39.8</b>	<b>265</b>	<b>1722.5</b>	<b>1</b>	<b>29.4</b>	<b>0.6</b>	<b>3.5</b>	<b>719.4</b>	<b>193.2</b>	<b>419.8</b>	<b>13.6</b>

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### пятница

№ сборника рецептур блюдо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
T.8, с.162	Каша рисовая молочная со сл/маслом	250/12	10.2	16.4	23.5	197.5	0.1	0.6	0.1	0.4	66.1	79.9	19	0.5
1	Бутерброд с маслом	30/20	2.3	3.8	17.8	82.5		0.3	0.1		200	108	10	0.2
959	Какао с молоком	200	3.3	5.4	4.7	83.5		0.6			60.4	45	7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
<b>ИТОГО:</b>			<b>18.1</b>	<b>25.8</b>	<b>61.1</b>	<b>434.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>333.5</b>	<b>246.9</b>	<b>41</b>	<b>0.8</b>
<b>ОБЕД</b>														
58	Помидор свежий	120	2	-	4	37		27		0.3	15	28.7	12	0.6
204	Суп картофельный с крупой (полевой)	250	10	2	31.5	217	0.1	3	1.2	0.9	116.2	129.4	29.4	3.4
708	Капуста тушеная свежая	250	2	2.5	9	65	0.1	79.3			93.1	63.3	31.9	1.2
266*	Котлета (полуфабрикаты)	100	15	15	20	175					9.1	74.7	15	0.8
883	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	-	28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
<b>ИТОГО:</b>			<b>36</b>	<b>20.1</b>	<b>137.9</b>	<b>762.5</b>	<b>0.2</b>	<b>109.4</b>	<b>1.2</b>	<b>1.2</b>	<b>292.6</b>	<b>518.9</b>	<b>325.8</b>	<b>10.6</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>54.1</b>	<b>45.9</b>	<b>199</b>	<b>1197</b>	<b>0.3</b>	<b>110.9</b>	<b>14</b>	<b>1.6</b>	<b>626.1</b>	<b>765.8</b>	<b>366.8</b>	<b>11.4</b>

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Понедельник

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т.8, с.162	Каша геркулесовая молочная со сл. маслом	250/15	6.1	14.8	38.8	320	0.3	1.2	97.7	1.5	257.3	294.1	72.4	1.6
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
944	Чай с лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		2.9			8	9.8	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.2</b>	<b>22.1</b>	<b>110.1</b>	<b>620.2</b>	<b>0.5</b>	<b>4.1</b>	<b>97.7</b>	<b>5</b>	<b>423.5</b>	<b>547.3</b>	<b>122.3</b>	<b>4.7</b>
<b>ОБЕД</b>														
79	Салат из капустыбелокочанной	120	1.1	6	3.2	43		27		0.3	15	28.7	12	0.6
204	Суп картофельный с рыбнойконсервой	250	2.9	4.8	26.1	211		1.2	0.5	0.3	46.5	51.8	11.8	1.4
679	Каша гречневая	250	5.1	2	22.7	155		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
266*	Тефтели (полуфабрикаты)	100	11.4	10	6.1	145.5	0.2	12.3		8.3	74.3	196	67.3	2.3
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188		0.8	0.2		19.5	32	15.3	0.5
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
<b>ИТОГО:</b>			<b>28.8</b>	<b>23.4</b>	<b>149</b>	<b>955.5</b>	<b>0.2</b>	<b>41.4</b>	<b>0.7</b>	<b>8.9</b>	<b>214.5</b>	<b>531.3</b>	<b>343.9</b>	<b>9.4</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>55</b>	<b>45.5</b>	<b>259.1</b>	<b>1575.7</b>	<b>0.7</b>	<b>45.5</b>	<b>98.4</b>	<b>12.9</b>	<b>638</b>	<b>1078.6</b>	<b>466.2</b>	<b>14.1</b>

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Вторник

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т.8, с.162	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	250/15	4,1	7.1	23.5	176.5	0.3	1.5	0.1	0.1	161.3	246.2	66.5	1.8
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
958	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	3.8	19.4	120.6		0.7			60.4	45	7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25.3</b>	<b>24.9</b>	<b>75</b>	<b>534.8</b>	<b>0.3</b>	<b>2.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>428.7</b>	<b>413.2</b>	<b>88.5</b>	<b>2.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
100	Винегрет овощной	120	1.1	6	4	76.4		5.6		0.6	14.7	24.3	11	0.5
208	Суп-лапша с птицей	250	3.8	5	27	183.3		0.7	0.5	0.4	33	5.7	2.9	0.3
590	Жаркое по - домашнему	250	11.3	10.2	11	157		1.7	116.5	0.1	15.7	136.8	26.9	0.9
883	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	-	28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
	Яблоко	150	0.5		12.9	62		13			16	11	9	2.7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23.7</b>	<b>21.8</b>	<b>128.3</b>	<b>747.2</b>		<b>21.1</b>	<b>117</b>	<b>1.1</b>	<b>138.6</b>	<b>407.8</b>	<b>287.3</b>	<b>9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49</b>	<b>46.7</b>	<b>203.3</b>	<b>1282</b>	<b>0.3</b>	<b>23.6</b>	<b>117.2</b>	<b>1.2</b>	<b>567.3</b>	<b>821</b>	<b>375.8</b>	<b>11.1</b>



## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Среда

№ сборника рецептур блюдо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
536	Сарделька отварная	100	8.7	22.8	1.8	123.5	0.2	24.4			12.6	151.7	26	1.9
579	Каша гречневая	250	5.1	2	22.7	155		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
1	Бутерброд с маслом	30/20	2.3	3.8	17.8	82.5		0.3	0.1		200	108	10	0.2
599	Какао с молоком	200	3.3	5.4	4.7	83.5		0.6			60.4	45	7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21.7</b>	<b>34.2</b>	<b>62.1</b>	<b>515.5</b>	<b>0.2</b>	<b>25.4</b>	<b>0.1</b>		<b>297.2</b>	<b>457.5</b>	<b>255.5</b>	<b>6.8</b>
<b>ОБЕД</b>														
55	Огурец свежий	120	2	-	5	37		5			11.5	21	7	0.3
87	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2.9	5	26.1	185.5	0.1	30.9			42.4	50	21.1	0.8
01	Плов с мясом птицы	250	21.3	13.9		191	0.2	12.3		8.3	74.3	196	67.3	2.3
	Сок фруктовый	200	1	0.2	18.4	82.8		8	43		40	36	20	0.4
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34.1</b>	<b>19.7</b>	<b>94.8</b>	<b>709.3</b>	<b>0.3</b>	<b>56.2</b>	<b>43</b>	<b>8.3</b>	<b>210.2</b>	<b>387</b>	<b>145.4</b>	<b>3.8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55.8</b>	<b>53.9</b>	<b>156.9</b>	<b>1224.8</b>	<b>0.5</b>	<b>81.6</b>	<b>43.1</b>	<b>8.3</b>	<b>507.4</b>	<b>844.5</b>	<b>400.9</b>	<b>10.6</b>

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Четверг

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т.8, с.162	Каша манная молочная со сл. маслом	250/15	5,3	12,6	39	323	0.1	0.6	0.1	0.4	139.5	113.9	113.5	3.8
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
943	Чай с сахаром	200/15	0.1	-	13.9	56		0.1			5.3	8.2	4.7	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
<b>ИТОГО:</b>			<b>23.7</b>	<b>26.6</b>	<b>85</b>	<b>616.7</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>351.8</b>	<b>244.1</b>	<b>134.2</b>	<b>4.9</b>
<b>ОБЕД</b>														
58	Помидор свежий	120	2	-	4	37		27		0.3	15	28.7	12	0.6
226	Суп гороховый	250	6.4	7.1	31.3	231.8	0.1	30.9			42.4	50	21.1	0.8
413	Макароны отварные	200	8.3	0.8	46.4	224	0.1				49	72	29.5	1.2
567	Колбаса запеченная	100	8.7	22.8	1.8	123.5	0.2	24.4			12.6	151.7	26	1.9
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188		0.8	0.2		19.5	32	15.3	0.5
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
	Банан	150	1.6	0.5	22.1	100.8		10.5	21		8.4	29.4	44.1	0.6
<b>ИТОГО:</b>			<b>35.3</b>	<b>31.8</b>	<b>196.5</b>	<b>1118.1</b>	<b>0.4</b>	<b>93.6</b>	<b>21.2</b>	<b>0.3</b>	<b>188.9</b>	<b>447.8</b>	<b>178</b>	<b>5.6</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>59</b>	<b>58.4</b>	<b>281.5</b>	<b>1734.8</b>	<b>0.5</b>	<b>94.6</b>	<b>21.4</b>	<b>0.7</b>	<b>540.7</b>	<b>691.9</b>	<b>312.2</b>	<b>10.5</b>

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Пятница

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т.8, с.162	Каша рисовая молочная со сл/маслом	250/12	10.2	16.4	23.5	197.5	0.1	0.6	0.1	0.4	66.1	79.9	19	0.5
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
944	Чай с лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		2.9			8	9.8	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
<b>ИТОГО:</b>			<b>30.3</b>	<b>33.7</b>	<b>94.8</b>	<b>497.7</b>	<b>0.3</b>	<b>3.5</b>	<b>0.1</b>	<b>3.9</b>	<b>232.3</b>	<b>333.1</b>	<b>68.9</b>	<b>3.6</b>
<b>ОБЕД</b>														
100	Винегрет овощной	120	1.1	6	4	76.4		5.6		0.6	14.7	24.3	11	0.5
170	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	3	5	26.5	187.5	0.1	20.5		1.1	43	55.5	22.3	1.2
694	Картофельное пюре	250	5.1	8.3	34.1	231.1	0.2	28.4	0.1	3	76.7	125	47.6	1.5
582	Печень по - строгановски	100	22.8	31.6	5	200	0.2	20	2.4	1.9	32.9	224.7	13.5	5.5
883	Кисель плодово- ягодный	200	0.1	-	28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	90	6.9	0.6	45.3	213					42	84	30	
<b>ИТОГО:</b>			<b>39</b>	<b>51.5</b>	<b>143</b>	<b>954.5</b>	<b>0.5</b>	<b>74.6</b>	<b>2.5</b>	<b>6.6</b>	<b>226.5</b>	<b>652.3</b>	<b>331.9</b>	<b>13.3</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>69.3</b>	<b>85.2</b>	<b>237.8</b>	<b>1452.2</b>	<b>0.8</b>	<b>78.1</b>	<b>2.6</b>	<b>10.5</b>	<b>458.8</b>	<b>985.4</b>	<b>400.8</b>	<b>16.9</b>