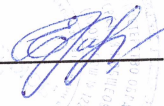




СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 122

 КОСОЛАПОВА Е.Г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП ЗОРИН В.М.

 ЗОРИН В.М.

## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ВАРИАНТ 3)

### ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ С 2-Х РАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ и 12-18 ЛЕТ

день дели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	№ рецептуры	Цена, руб	
1	Завтрак	закуска	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,6	10,2	154,6	90/2013	31,76	
		гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ(200)	200,0	5,3	7,1	32,9	216,4	253/2013	28,00	
		гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	59,9	492/2013	2,00	
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	5,00	
		фрукты	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 1ШТ	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	112/2013	22,00	
		сладкое	ПРЯНИК(30)	30,0	1,8	1,4	22,5	109,8	590/2013	9,00	
			Итого:	615,0	17,3	18,8	110,1	678,9		96,26	
1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(60)	60,0	1,1	6,1	5,1	79,0	1/2013	9,00	
		1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ(200)	200,0	2,7	3,6	16,4	108,6	157/2013	11,00	
		2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90,0	13,2	13,9	8,0	209,9	347/2018	42,26	
		гарниры	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(150)	150,0	2,9	8,6	14,9	148,6	195/2013	20,00	
		напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(С ВИТАМИНОМ С)	200,0	0,2	0,2	23,9	97,6	507/2013	8,00	
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00	
			Итого:	760,0	24,1	32,9	97,0	779,1		96,26	
1	Итого за день:										192,52
2	Завтрак	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(60)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	107/2013	20,00	
		гор.блюдо	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90,0	14,2	21,6	4,0	266,8	368/2018	50,26	
		гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,6	6,2	36,0	222,7	291/2013	11,00	
		гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	494/2013	9,00	
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	6,00	
					Итого:	540,0	23,4	28,2	75,9	650,8	
2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60,0	0,8	10,1	4,8	113,1	22/2006	7,00	
		1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-ВАРИАНТ)200Г	200,0	6,9	10,1	26,3	223,9	144/2013	20,00	
		2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(180)	180,0	11,0	17,8	32,8	335,0	406/2013	43,26	
		напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ(С ВИТАМИНОМ С)	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	512/2013	18,00	
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	6,00	
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	2,00	
			Итого:	700,0	23,7	38,6	117,8	912,8		96,26	
2	Итого за день:										192,52
3	Завтрак	закуска	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	35,0	5,1	8,2	7,7	125,1	90/2013	23,00	
		гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА"	200,0	5,3	11,3	28,4	236,6	260/2013	30,00	
		гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,3	61,3	461/2018	9,00	
		фрукты	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	112/2013	31,26	

	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	Итого:	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	108/2013	3,00
				605,0	12,5	20,3	75,9	536,5		96,26
3	Обед	закуска ИКРА КАБАЧКОВАЯ(60) 1 блюдо БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(200) 2 блюдо РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90) гарниры ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ напиток КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ хлеб бел. хлеб черн.	Итого:	200,0	0,4	0,2	2,8	14,1	114/2013	12,00
				200,0	1,9	5,7	11,1	103,4	128/2013	12,00
				90,0	23,9	16,8	2,6	257,1	339/2013	43,26
				150,0	3,3	6,7	21,7	160,0	429/2013	14,00
				200,0	0,5	0,1	28,1	115,3	512/2013	10,00
				40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00
				20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	1,00
			Итого:	760,0	34,0	30,0	95,0	785,3		96,26
3	Итого за день:			1365,0	46,5	50,3	170,9	1321,8		192,52
4	Завтрак	закуска САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" 2 блюдо КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(90) гарниры КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ гор.напиток КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ хлеб бел.	Итого:	60,0	0,7	5,1	8,2	81,4	2/2013	8,00
				90,0	14,2	13,4	7,8	208,2	412/2013	52,26
				150,0	8,7	7,9	39,5	263,3	237/2013	18,00
				200,0	2,9	2,5	24,9	133,8	501/2013	13,00
				40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	5,00
			Итого:	540,0	29,5	29,2	100,1	780,5		96,26
4	Обед	закуска ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60) 1 блюдо СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200) 2 блюдо ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(90) гарниры РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150) напиток КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(С ВИТАМИНОМ С) хлеб бел. хлеб черн.	Итого:	60,0	0,8	6,1	4,7	76,7	76/2013	10,00
				200,0	0,4	4,0	1,6	44,0	156/2013	13,00
				90,0	13,0	12,5	8,2	197,2	389/2013	44,26
				150,0	3,7	4,9	38,3	211,6	415/2013	14,00
				200,0	0,2	0,2	23,9	97,6	507/2013	8,00
				40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	5,00
				20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	2,00
			Итого:	760,0	22,1	28,2	105,4	762,5		96,26
4	Итого за день:			1300,0	51,6	57,4	205,5	1543,0		192,52
5	Завтрак	закуска БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) гор.блюдо КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ гор.напиток ЧАЙ С ЛИМОНОМ фрукты ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ хлеб бел.	Итого:	45,0	6,8	9,6	10,2	154,6	90/2013	28,00
				200,0	8,8	8,4	38,3	263,7	258/2013	27,00
				200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	494/2013	10,00
				150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	112/2013	28,26
				20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	108/2013	3,00
			Итого:	615,0	17,8	18,8	88,2	592,8		96,26
5	Обед	закуска САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60) 1 блюдо СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(200) 2 блюдо БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(90) гарниры МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ напиток КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С ВИТАМИНОМ С) хлеб бел. хлеб черн.	Итого:	60,0	0,6	3,7	3,7	50,3	73/2013	11,00
				200,0	5,3	5,2	13,8	122,4	153/2013	20,00
				90,0	14,4	15,8	9,8	239,0	372/2018	38,26
				150,0	5,6	6,2	36,0	222,7	291/2013	10,00
				200,0	0,9	0,0	53,5	218,0	508/2013	10,00
				40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	5,00
				20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	2,00
			Итого:	760,0	30,8	31,4	145,5	987,8		96,26

5	Итого за день:		1375,0	48,6	50,2	233,7	1580,6	192,52		
6	Завтрак	закуска	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60,0	1,3	3,8	6,1	63,3	75/2013	11,00
		гор.блюдо	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ(90)	90,0	12,5	26,6	9,8	328,5	411/2013	54,26
		гарниры	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150,0	3,8	5,8	16,7	133,9	423/2013	26,00
		гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	59,9	492/2013	2,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	3,00
			Итого:	540,0	20,6	36,5	67,3	679,4		96,26
6	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60,0	0,8	10,1	4,8	113,1	22/2006	5,00
		1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ(200)	200,0	6,4	6,5	12,4	133,6	146/2013	21,00
		2 блюдо	ГОЛУБЦЫ "ЛЕНИВЫЕ"90Г	90,0	9,3	17,3	9,1	229,3	372/2013	42,26
		гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,3	6,7	21,7	160,0	429/2013	15,00
		напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	1,9	0,5	21,5	97,7	519/2013	9,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	3,00
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	1,00
			Итого:	760,0	25,7	41,6	98,2	869,1		96,26
6	Итого за день:		1300,0	46,3	78,1	165,5	1548,5	192,52		
1	Завтрак	закуска	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ	35,0	1,6	12,5	10,0	159,0		23,00
		закуска	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	300/2013	21,00
		гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ(200)	200,0	5,3	7,1	32,9	216,4	253/2013	29,26
		гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,6	3,0	25,1	141,3	496/2013	20,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	108/2013	3,00
			Итого:	495,0	17,1	27,4	78,1	626,4		96,26
1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(60)	60,0	1,1	6,1	5,1	79,0	1/2013	9,00
		1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(200)	200,0	1,8	5,1	14,0	109,1	134/2013	15,00
		2 блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (200)	200,0	17,7	21,3	19,8	341,3	407/2013	51,26
		напиток	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200,0	0,5	0,1	28,1	115,3	512/2013	14,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	2,0	0,4	17,9	83,1	109/2013	3,00
			Итого:	740,0	26,1	33,3	104,6	821,6		96,26
1	Итого за день:		1235,0	43,2	60,7	182,7	1448,0	192,52		
2	Завтрак	закуска	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,6	10,2	154,6	90/2013	26,00
		гор.блюдо	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(60/30)	90,0	13,0	8,0	3,3	137,3	339/2013	46,26
		гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,6	6,2	36,0	222,7	291/2013	11,00
		гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1	0,0	15,2	61,0	494/2013	9,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00
			Итого:	525,0	28,5	24,1	84,4	669,4		96,26
2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60,0	0,5	10,1	9,0	128,9	9/2013	11,00
		1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(200)	200,0	2,1	5,0	11,1	97,8	143/2013	16,00
		2 блюдо	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(45/45)	90,0	13,0	13,9	6,9	205,0	398/2013	41,26

	гарниры	РИС С ОВОЩАМИ	150,0	3,5	6,0	33,2	201,0	234/2018	18,00
	напиток	КИСЕЛЬ	200,0	0,1	0,0	14,5	58,3	503/2013	4,00
	хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00
	хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	2,00
		Итого:	760,0	23,2	35,5	103,4	826,4		96,26
2	Итого за день:		1285,0	51,7	59,6	187,8	1495,8		192,52

3	Завтрак	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60,0	0,8	10,1	4,8	113,1	22/2006	7,00
		гор.блюдо	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	90,0	15,2	19,0	13,6	286,4	336/2018	60,26
		гарниры	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	5,7	6,4	25,7	183,7	237/2013	16,00
		гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200,0	0,1	0,1	20,7	83,4	501/2013	9,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00
			Итого:	540,0	24,8	35,9	84,5	760,4		96,26
3	Обед	закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	145/2018	8,00
		1 блюдо	СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ(200)	200,0	7,2	9,1	13,4	164,3	155/2013	23,00
		2 блюдо	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ(90)	90,0	17,2	10,1	8,7	194,8	345/2013	37,26
		гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,3	6,7	21,7	160,0	429/2013	16,00
		напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С ВИТАМИНОМ С)	200,0	0,9	0,0	53,5	218,0	508/2013	8,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	3,00
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	1,00
			Итого:	760,0	33,1	26,5	127,5	881,0		96,26
3	Итого за день:		1300,0	57,9	62,4	212,0	1641,4		192,52	

4	Завтрак	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ(60)	60,0	1,1	6,1	5,1	79,0	1/2013	12,00
		гор.блюдо	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(90)	90,0	14,2	13,4	7,8	208,2	412/2013	64,26
		гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,6	6,2	36,0	222,7	291/2013	12,00
		гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	59,9	492/2013	2,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	6,00
			Итого:	540,0	23,9	26,0	83,6	663,6		96,26
4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60,0	1,9	7,2	4,5	89,9	55/2013	11,00
		1 блюдо	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(200)	200,0	2,7	4,3	11,7	95,7	161/2013	15,00
		2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(90)	90,0	12,9	12,0	7,4	189,0	341/2018	38,26
		гарниры	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150,0	3,7	4,9	38,3	211,6	415/2013	16,00
		напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(С ВИТАМИНОМ С)	200,0	0,2	0,2	23,9	97,6	507/2013	9,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	5,00
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	2,00
			Итого:	760,0	25,4	29,1	114,5	819,2		96,26
4	Итого за день:		1300,0	49,3	55,1	198,1	1482,8		192,52	

5	Завтрак	закуска	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(20/25)	45,0	2,1	16,1	12,8	204,5		21,00
		закуска	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	145/2018	10,00
		гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	21,6	3,6	262,8	301/2013	48,26

	гор.напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ		200,0	1,5	1,3	17,4	86,5	495/2013	10,00
	сладкое	ПРЯНИК(40)		40,0	2,4	1,9	30,0	146,4	590/2013	7,00
		Итого:		495,0	20,0	41,0	65,3	708,7		96,26
5	Обед	ЗАКУСКА	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60,0	1,3	3,8	6,1	63,3	75/2013	10,00
		1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(200)	200,0	1,9	5,7	11,1	103,4	128/2013	14,00
		2 блюдо	ГУЛЯШ 45/45	90,0	9,8	11,3	3,8	156,0	367/2013	40,26
		гарниры	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,9	39,5	263,3	237/2013	14,00
		напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ(С ВИТАМИНОМ С)	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	512/2013	13,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	4,00
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	1,00
		Итого:		760,0	26,7	29,3	114,4	826,8		96,26
5	Итого за день:			1255,0	46,7	70,3	179,7	1535,5		192,52
6	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ(150/20)	170,0	33,7	13,4	40,6	417,5	313/2013	54,26
		гор.напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200,0	1,5	1,3	17,4	86,5	495/2013	11,00
		фрукты	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 1ШТ	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	112/2013	18,00
		булочное	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(60)	60,0	4,3	7,9	35,9	232,0	564/2013	13,00
			Итого:	530,0	39,9	23,0	103,7	780,4		96,26
6	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60)	60,0	0,8	6,1	4,7	76,7	76/2013	10,00
		1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ,СО СМЕТАНОЙ(200)	200,0	1,7	5,0	7,8	82,6	142/2013	12,00
		2 блюдо	РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(90)	90,0	10,3	7,5	7,1	136,9	343/2013	34,26
		гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,3	6,7	21,7	160,0	429/2013	19,00
		напиток	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200,0	0,5	0,1	28,1	115,3	512/2013	14,00
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40,0	3,0	0,3	19,7	93,8	108/2013	5,00
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	109/2013	2,00
		Итого:		760,0	20,6	25,9	98,1	706,9		96,26
6	Итого за день:			1290,0	60,5	48,9	201,8	1487,3		192,52
<b>Среднее значение за период:</b>										
				1301,7	49,2	59,3	194,9	1508,9		192,65