



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОУ "Райвоттальская СОШ"  
 Корхунен С.Ф.  
 02.09.2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ЦСБ "Сбербанк России"  
 02.09.2022г.

День: День 1

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20		
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,21	7,39	7,70	119,00	0,03	0,08	0,06	0,31	143,89	102,67	10,11	0,31		
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ОБЕД</b>															
22	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48		
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,08	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74		
365	Говядина, тушенная с капустой	200	19,40	46,74	11,60	544,66	0,06	26,80	0,48	1,40	76,00	202,00	46,66	2,82		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,29</b>	<b>74,79</b>	<b>135,56</b>	<b>1397,86</b>	<b>0,49</b>	<b>57,68</b>	<b>0,60</b>	<b>7,51</b>	<b>456,89</b>	<b>659,67</b>	<b>168,37</b>	<b>11,21</b>		

День: День 2

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,00	39,00	85,50	28,50	1,05
381	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,00	35,10	166,50	23,40	2,52
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
9	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	12,20	1,80	0,04
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
343	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,55	4,63	4,05	91,93	0,05	3,02	0,01	2,70	22,50	130,50	25,07	0,51
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,39</b>	<b>47,78</b>	<b>176,12</b>	<b>1314,43</b>	<b>0,58</b>	<b>32,30</b>	<b>0,16</b>	<b>9,44</b>	<b>229,50</b>	<b>691,00</b>	<b>190,37</b>	<b>12,42</b>

День: День 3

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
302	Омлет с зеленым горошком	210	14,01	16,53	7,56	235,20	0,11	2,52	0,25	0,57	156,81	263,19	30,81	2,52			
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	<b>ОБЕД</b>																
50	Салат из свежкопченой отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78			
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,90	4,06	13,12	96,60	0,04	0,76	0,00	2,06	7,80	23,80	7,20	0,36			
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	200	19,00	30,60	22,80	442,00	0,10	1,60	1,00	1,00	42,00	216,00	32,00	3,00			
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,55</b>	<b>56,63</b>	<b>165,86</b>	<b>1366,40</b>	<b>0,51</b>	<b>21,60</b>	<b>1,25</b>	<b>7,29</b>	<b>296,41</b>	<b>729,19</b>	<b>175,41</b>	<b>12,54</b>			

День: День 4

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5												6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
321	Сырники из творога запеченные	180	28,80	22,19	37,21	463,19	1,08	0,49	10,80	0,95	246,01	369,59	38,39	1,21				
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
476	Сироп сахарный	20	0,00	0,00	12,97	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,04				
	<b>ОБЕД</b>																	
1	Салат из капусты белокочанный	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48				
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	3,92	4,28	16,12	118,60	0,12	4,66	0,00	1,96	33,20	110,20	30,60	1,44				
369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	0,14	6,90	0,04	0,72	31,82	241,82	50,90	3,10				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,54</b>	<b>54,95</b>	<b>163,20</b>	<b>1403,93</b>	<b>1,52</b>	<b>44,51</b>	<b>10,84</b>	<b>7,62</b>	<b>417,21</b>	<b>861,11</b>	<b>180,49</b>	<b>11,85</b>				

День: День 5

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5												6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,00	39,00	85,50	28,50	1,05				
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	7,70	6,49	7,83	120,55	0,07	0,92	0,02	1,88	51,90	125,58	20,93	0,71				
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
	<b>ОБЕД</b>																	
140	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,60	0,02	14,70	0,00	1,90	32,20	29,00	14,00	0,50				
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	12,20	1,80	0,04				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55				
381	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,00	35,10	166,50	23,40	2,52				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,24</b>	<b>53,85</b>	<b>168,87</b>	<b>1354,30</b>	<b>0,74</b>	<b>35,06</b>	<b>0,16</b>	<b>10,17</b>	<b>260,25</b>	<b>810,33</b>	<b>285,13</b>	<b>14,04</b>				

День: День 6

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,21	7,39	7,70	119,00	0,03	0,08	0,06	0,31	143,89	102,67	10,11	0,31		
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ОБЕД</b>															
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,66	6,00	3,78	72,00	0,02	11,34	0,00	2,70	18,60	12,00	7,20	0,72		
126	Борщ из свежей капусты	200	1,32	3,88	5,60	62,60	0,02	10,86	0,00	1,94	34,20	36,40	19,60	0,88		
479	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,06	17,60	12,20	1,80	0,04		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78		
405	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00	0,02	1,73	0,02	0,38	25,50	142,50	12,00	0,75		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,04</b>	<b>46,30</b>	<b>161,56</b>	<b>1220,40</b>	<b>0,46</b>	<b>38,82</b>	<b>0,18</b>	<b>7,28</b>	<b>478,29</b>	<b>699,76</b>	<b>170,81</b>	<b>11,17</b>		

День: День 7

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
321	Сырники из творога запеченные	180	28,80	22,19	37,21	463,19	1,08	0,49	10,80	0,95	246,01	369,59	38,39	1,21		
476	Сироп сахарный	20	0,00	0,00	12,97	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,04		
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
150	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	0,14	9,70	0,04	0,28	34,60	148,20	45,60	1,26		
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	0,20	4,00	0,08	0,80	25,00	291,00	56,00	3,50		
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,76</b>	<b>50,79</b>	<b>159,40</b>	<b>1366,39</b>	<b>1,62</b>	<b>73,29</b>	<b>10,92</b>	<b>3,64</b>	<b>394,59</b>	<b>935,09</b>	<b>192,99</b>	<b>10,13</b>		

День: День 8  
 Сезон: Мл. школьники (1 смена)  
 Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78		
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75	0,05	0,97	0,03	0,52	12,75	161,25	22,50	2,40		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>ОБЕД</b>															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,36		
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	1,76	2,36	11,76	75,40	0,00	0,35	0,00	0,04	0,52	2,27	0,94	0,04		
149		150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,00	39,00	85,50	28,50	1,05		
429	Картофельное пюре	90	7,70	6,49	7,83	120,55	0,07	0,92	0,02	1,88	51,90	125,58	20,93	0,71		
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
509	Компот из яблок с лимонами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,29</b>	<b>40,20</b>	<b>157,95</b>	<b>1171,30</b>	<b>0,56</b>	<b>45,14</b>	<b>0,09</b>	<b>7,11</b>	<b>203,88</b>	<b>602,00</b>	<b>151,97</b>	<b>10,93</b>		

День: День 9  
 Сезон: Мл. школьники (1 смена)  
 Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
538	Оладьи с яблоками	200	10,50	16,38	71,62	476,24	0,14	1,62	0,04	6,50	27,50	100,00	18,76	1,76		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ОБЕД</b>															
50	Салат из свежлых отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78		
146	Суп картофельный с клецками	200/25	0,96	2,08	7,02	50,60	0,00	0,18	0,00	0,04	0,34	1,29	0,54	0,02		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55		
398	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	0,23	6,96	6,58	4,42	18,82	258,54	14,72	5,48		
	<b>УЖИН</b>															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,45</b>	<b>42,03</b>	<b>206,40</b>	<b>1377,67</b>	<b>0,73</b>	<b>24,98</b>	<b>6,66</b>	<b>14,04</b>	<b>131,91</b>	<b>682,98</b>	<b>214,72</b>	<b>17,18</b>		

День: День 10

Сезон:

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
258	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,18	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,12	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,08	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
370	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	0,04	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,64</b>	<b>39,46</b>	<b>199,36</b>	<b>1303,00</b>	<b>0,62</b>	<b>31,96</b>	<b>0,12</b>	<b>7,08</b>	<b>243,80</b>	<b>595,20</b>	<b>199,00</b>	<b>8,12</b>

Химический состав за плановый период		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Белки, г	Жиры, г	7,83	405,33	30,99	81,18	3112,71	7266,34	1929,27	119,59
Углеводы, г	Калорийность, ккал	1694,28	13275,68						