

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования Люторический»
(МКОУ «Центр образования Люторический»)
д. 234а, село Люторичи, Узловский район, Тульская область,
301627 (48731)9-28-30
e-mail; lutorich.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДАЮ

_____ Н. В.Хрунова

**Примерное десятидневное меню питания
учащихся 11-18 лет
МКОУ «Центр образования Люторический»**

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	Омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	0.04	0.2	0.13	0.3	53	100	8	1
497	Какао с молоком	200	5.0	4.4	31.7	186	0,06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
94	Бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
	Итого:	295	11.8	25.6	40.7	439	0.12	1.9	0.25	0.6	221	263	49	2.5
Обед														
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7	0	2	167	1	35	37	32	1
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2	0.03	6	98.81	0	63	35	15	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.36	1	106	41	7	1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0	5.67	1	30	129	57	1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0	19.43	0	27	14	2	0
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	2	1.2	1	58	4	3	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	830	30.3	18.2	108.9	720.8	0.17	10	310.4	4	319	260	116	4
	Итого за день:	1125	42.1	43.8	149.6	1159.8	0.29	11.9	310.6 5	4.6	540	523	165	6.5

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-22к-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	10	23.8	1	39	85	28	1
332	Рыба (минтай)отварная	70	13.8	0.3	0.3	59.3	0,04	0.04	0.01	1	17.3	136.5	18	0.3
111	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.04	0	0	0.6	6.3	21.6	4.3	0.4
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	Итого:	450	20.7	7.8	51.4	358.2	0.24	11.34	23.82	2.6	189.6	336.1	65.3	2.1
Обед														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0,02	1	17.6	0	19	27	12	0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0,04	3	101.43	0	14	36	13	0
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	0,1	35	123.76	4	102	278	59	4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0	69.96	1	90	25	18	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0,9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	800	37.5	40	77	816.9	0,17	39	312.75	5	225	366	102	5
	Итого за день:	1250	58.2	47.8	128.4	1175.1	0,41	50.34	336.57	7.6	414.6	702.1	167.3	7.1

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	блюда													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	16.15	10.8	15	221.65	0,05	0	44.45	0.7	146	194.5	22.5	0.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0	0.17	0	64	4	2	0.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	330	18.65	11.7	36.8	326.95	0,05	0	44.62	0.7	210	198.5	24.5	0.8
Обед														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	80	1	8	16	12	1
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой(перловка)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0,04	6	103.28	0	28	51	15	0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0,12	10	23.8	1	39	85	28	1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	19	22	5,5	295.6	0,1	0	70.42	1	142	283	58	1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19.8	81	0	0	15	0	108	4	2	0
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0,9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	770	32,7	34,5	85,5	781,6	0,3	31	292.5	3	325	439	115	3
	Итого за день:	1100	51.35	46.2	122.3	1108.55	0,35	31	337.12	3.7	535	637.5	139.5	3.8

День 4

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-16к-2020	Каша Дружба	220	5.5	6.5	26.4	185.8	0.08	1	29.88	0	151	137	30	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	1	13.29	1	149	106	30	1
90	Бутерброды с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
	Итого:	465	16.1	18.9	47.5	424.8	0, 14	2.1	43.25	1.4	485	375	73	1.4
Обед														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0,02	6	6	1	14	25	8	1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.01	6	134.65	0	32	42	18	0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.7	381.5	0.17	12	32.72	4	32	277	53	4
509	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	760	33.9	29.8	84.7	740.6	0.21	27.3	173.37	5.1	89	351	84	6.2
	Итого за день:	1225	50	48.7	132.2	1165.4	0.35	29.4	216.62	6.5	574	726	157	7.6

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-1г-2020	Макаронны отварные с сахаром	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0,06	0	18.36	1	106	41	7	1
300	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0,2	22	77	5	1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0	0.17	0	64	4	2	0
93	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
	Итого:	430	12.2	26.2	49.5	483.6	0.11	0	18.75	1.6	198	139	17	2.3
Обед														
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8.1	4.8	96.7	0,03	25	71.4	1	28	19	10	1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5,8	136	125.5	0,05	5	103.93	0	51	20	20	0
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5	0,06	1	144.87	1	74	175	79	1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0,02	0	0.72	1	76	22	7	11
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	790	33.7	24.6	105.3	776.8	0.16	31	320.92	3	229	236	206	13
	Итого за день:	1220	45.9	50.8	154.8	1260.4	0.27	31	339.67	4.6	427	375	223	15.3

День 5

День 6

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0	45	0	2	3	0	0
65	Омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	0.04	0.2	0.13	0.3	53	100	8	1
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5.2	21.4	0	0	0.3	1	66	7	4	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	305	8.1	16.9	22.2	272	0.04	0.2	45.43	1.3	121	110	12	2
Обед														
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.02	35	122.25	0	41	29	15	0
155	Суп лапша с курицей	200	11.7	6.9	9.3	145.8	0.03	0	98.92	0	11	64	28	0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2	0.06	1	144.87	1	74	175	79	1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0.2	25.7	108.1	0.01	0	2.2	---	26	27	33	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	720	36.8	21.9	101.6	750.1	0.12	36	368.24	1	152	295	155	2
	Итого за день:	1025	44.9	38.8	123.8	1022.1	0.16	36.2	413.67	2.3	273	405	167	4

День 7

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Эн.цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	------	------------------	---------	---------------	---------------------------

рец.	наименование блюда	а порц ии	Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
315	Запеканка пшеничная с творогом	150	11.7	12.5	25.4	261	0.13	0.1	0.10	0.3	65	157	30	1.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	1	18.98	1	184	143	37	1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	380	18.7	16.9	53.3	439.9	0.17	1.1	19.08	1.3	249	300	67	2.2
Обед														
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	0.01	2	1.03	1	21	24	16	1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.01	10	104.94	0	37	30	13	0
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	10	23.8	1	39	85	28	1
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	4	316.07	1	54	209	57	1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19.8	81	0	0	15	0	108	4	2	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Пастила	30	0.2	0	24	96.6	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	800	27.6	22.9	110.7	757.4	0.23	26	460.84	3	259	352	116	3
	Итого за день:	1180	46.3	39.8	164	1197.3	0.4	27.1	479.92	4.3	508	652	183	5.2

День 8

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0	18.36	0	107	72	23	0
395	Сосиска отварная	100	10.4	20.9	0	230	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0	0.17	0	64	4	2	0
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	480	16.5	26.6	58.2	538.8	0.17	0	18.53	0.4	202	210	42	1.6
Обед														
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	32.5	49.9	0.03	16	85.84	0	22	24	14	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.08	6	97.51	1	13	54	21	1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.07	11	309.35	0	63	69	29	0
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	10	3783.21	4	20	242	18	4
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93	0.03	11.6	0	0.1	19	12	8	0.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	780	29.4	26.1	128.1	743.9	0.4	54.6	4275.91	5.1	137	401	90	5.8
	Итого за день:	1260	45.9	52.7	186.3	1282.7	0.57	54.6	4294.44	5.5	339	611	132	7.4

День 9

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн.цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	---------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	Омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	0.04	0.2	0.13	0.3	53	100	8	1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	1	18.98	1	184	143	37	1
93	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
	Итого:	305	11.9	28.9	24	403.4	0.1	1.2	19.23	1.7	243	260	48	2.3
Обед														
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	0.03	3	99	0	27	37	16	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.01	6	134.65	0	32	42	18	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.5	42.8	262.5	0.3	0	20	0.6	46	180	59	5
405	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
509	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
	Итого:	780	32.4	31.5	115.5	873	0.37	14.6	253.68	1.2	150	356	114	7.2
	Итого за день:	1085	44.3	60.4	139.5	1276.4	0.47	15.8	272.91	2.9	393	616	162	9.5

День 10

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн. цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266	Каша из хлопьев Геркулес жидкая	200	7.16	9.4	28.8	228.4	0.17	1.54	0.05	0.54	156.8	206	55.6	1.24
300	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	470	16.06	16.2	60.4	450.9	0.24	2.84	0.16	0.56	305.8	376	75.6	2.64
Обед														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.02	1	17.6	0	19	27	12	0
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.12	3	121	1	26	76	27	1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	11	8.34	1	63	108	33	1
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0	19.56	1	39	189	41	1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19.8	81	0	0	15	0	108	4	2	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	790	30.7	19.5	102.4	706.6	0.36	15	181.5	3	255	404	115	3
	Итого за день:	1260	46.76	35.7	162.8	1157.5	0.6	17.84	181.66	3.56	560.8	780	190.6	5.64

Для учащихся 11-18 лет

День 1

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Эн.цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	---------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
301	Омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	0.04	0.2	0.13	0.3	53	100	8	1
497	Какао с молоком	200	5.0	4.4	31.7	186	0,06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
94	Бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
	Итого:	295	11.8	25.6	40.7	439	0.12	1.9	0.25	0.6	221	263	49	2.5
Обед														
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7	0	2	167	1	35	37	32	1
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2	0.03	6	98.81	0	63	35	15	0
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.36	1	106	41	7	1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0	5.67	1	30	129	57	1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0	19.43	0	27	14	2	0
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	2	1.2	1	58	4	3	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	830	30.3	18.2	108.9	720.8	0.17	10	310.4	4	319	260	116	4
	Итого за день:	1125	42.1	43.8	149.6	1159.8	0.29	11.9	310.6	4.6	540	523	165	6.5

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-22к-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	10	23.8	1	39	85	28	1
332	Рыба (минтай)отварная	70	13.8	0.3	0.3	59.3	0,04	0.04	0.01	1	17.3	136.5	18	0.3
111	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.04	0	0	0.6	6.3	21.6	4.3	0.4
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	Итого:	450	20.7	7.8	51.4	358.2	0.24	11.34	23.82	2.6	189.6	336.1	65.3	2.1
Обед														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0,02	1	17.6	0	19	27	12	0
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0,04	3	101.43	0	14	36	13	0
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	0,1	35	123.76	4	102	278	59	4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0	69.96	1	90	25	18	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11.9	58.7	---	---	---	---	---	---	---	---
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0,9	15.4	78.5	---	---	---	---	---	---	---	---
	Итого:	800	37.5	40	77	816.9	0,17	39	312.75	5	225	366	102	5
	Итого за день:	1250	58.2	47.8	128.4	1175.1	0,41	50.34	336.57	7.6	414.6	702.1	167.3	7.1

