

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора ЕМУП Столовая № 41

 Е.В. Мехоношина



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО № 2

 Е.Е. Минаева



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2»

на 2020-2021 уч. год

Утверждаю:  
Директор ЕМУП Столовая № 41  
(подписано электронно-цифровой подписью)

Утверждаю:  
Директор  
(подписано электронно-цифровой подписью)

### Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

#### ГБОУ СО №2

день: **1 -ый день (понедельник)**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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>														
3,04	<i>Бутерброд с сыром</i>	15/25	5,87	4,23	11,98	111,5		0,11	31,5		150	90	8,25	0,11
260,96	<i>Каша "Бярская"</i>	250/10	11,86	14,86	59,06	424,27	0,17	1,12	85,98	0,29	248,5	306,78	76,22	1,96
630,96	<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,3	17,36	87,76	0,01	0,4	5		65,4	53,24	11,4	0,1
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			20,44	20,58	95,01	656,83	0,18	1,63	122,48	0,29	463,9	450,02	95,87	2,52
<b>Обед</b>														
132,96	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250/10	2,29	7,98	11,47	134,61	0,06	8,12	991,62	0,71	36,24	397,2	13,21	0,57
423,96	<i>Тефтели из говядины "Ежики"</i>	100	10,78	13,43	12,59	216,02	0,06	3		0,1	21,83	138,93	21,18	2,05
215,96	<i>Рагу из овощей</i>	180	3,51	7,57	14,57	150,68	0,07	10,31	1340,52	0,7	49,53	267	31,7	1,07
20,19	<i>Напиток клубничный</i>	200			25,4	101,56		3,13			0,72			0,07
	<i>Яблоко.</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			21,53	30,02	101,81	788,67	0,35	34,56	2337,14	1,71	150,72	814,13	75,09	7,22
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			41,97	50,61	196,83	1445,5	0,53	36,19	2459,62	2	614,62	1264,15	170,96	9,74

День: 2-ой день (вторник)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
285,96	<i>Омлет с сыром, с маслом</i>	150/5	18,88	25,18	2,66	313,27	0,08	0,19	378,62	0,11	307,51	358,03	29,11	2,82
693,04	<i>Какао с молоком</i>	200	3,77	3,1	25,07	144,36	0,02	0,6	10,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,1				19,8			0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,07</b>	<b>28,76</b>	<b>48,72</b>	<b>561,73</b>	<b>0,2</b>	<b>0,79</b>	<b>388,74</b>	<b>0,12</b>	<b>453,03</b>	<b>474,23</b>	<b>60,11</b>	<b>4,81</b>
<b>Обед</b>														
572,04	<i>Овощи свежие (огурцы)</i>	30	0,35	0,05		5,5	0,02	1,75	1,5	0,05	8,5	15	7	0,25
139,04	<i>Суп картофельный с горохом, с гренками</i>	250/10	5,23	3,84	25,02	154,67	0,18	0,68	745,91	0,51	35,46	316,18	23,71	1,72
60	<i>Колобки Заморские</i>	100	23,83	9,49	4,4	196,36	0,19	0,7	42,57	0,01	32,22	246,58	34,18	0,96
520,04	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,71	5,92	16,63	163,26	0,08	0,11	1919,14	1,6	33,06	861,95	3,4	0,28
705,04	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	200	0,32	0,14	24,44	101,6	0,01	130	86,8	0,34	6,2	1,6	1,6	0,32
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			<b>37,99</b>	<b>20,08</b>	<b>98,47</b>	<b>760,19</b>	<b>0,61</b>	<b>133,24</b>	<b>2795,92</b>	<b>2,51</b>	<b>141,84</b>	<b>1441,31</b>	<b>69,89</b>	<b>4,79</b>
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			<b>64,06</b>	<b>48,84</b>	<b>147,19</b>	<b>1321,92</b>	<b>0,81</b>	<b>134,03</b>	<b>3184,66</b>	<b>2,63</b>	<b>594,87</b>	<b>1915,54</b>	<b>130</b>	<b>9,6</b>

2

День: 3-ий день (среда)

Неделя: 1

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
35,03	<i>Каша "Дружба" с маслом</i>	250/10	8,9	12,6	52,99	364,96	0,13	0,73	78,43	0,31	162,12	224,41	57,03	1,31
	<i>Йогурт</i>	125	4,1	1,5	5,9	57	0,03		10		124	95	15	0,1
692,04	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,12	1,25	25,51	136,54	0,01	0,3	5		60,6	45	7	0,11
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,1				19,8			0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			18,54	15,83	105,39	662,6	0,27	1,03	93,43	0,31	366,52	364,41	79,03	2,47
<b>Обед</b>														
25,19	<i>Борщ Морячок со сметаной</i>	250/10	1,81	6,83	9,04	116,44	0,05	6,44	1120,35	0,44	44,43	192,37	38,95	0,65
492,04	<i>Плов из филе куриного с куркумой</i>	75/180	24,18	16,92	43,58	332,07	0,09	9,37	246,4	0,35	44,78	54,58	50,81	1,47
588,94	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,44	0,02	31,76	130,4		0,4	0,6	0,2	22,8	15,4	6	1,26
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			30,98	24,41	112,36	717,71	0,27	16,21	1367,35	0,99	138,41	262,35	95,76	4,64
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			49,52	40,24	217,75	1380,31	0,54	17,24	1460,78	1,3	504,93	626,76	174,79	7,11

День: **4 -ый день (четверг)**

Неделя: **1**

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
207,02	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	130/20	21,82	19,11	28,48	387,22	0,08	0,41	125,09	0,52	243,86	317,76	34,56	0,75
000,04	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200/10	0,29	0,06	15,31	64,66		4,1	0,2	0,02	9,4	10,44	5,6	0,11
	<i>Яблоко.</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,1				19,8			0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			25,93	20,05	74,58	602,98	0,21	14,51	130,29	0,74	289,06	339,2	49,16	4,01
<b>Обед</b>														
129,00	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	250/10	1,97	6,01	14,39	120,11	0,05	0,67	943,62	0,73	20,19	410,74	8,04	0,39
004,00	<i>Жаркое по-домашнему</i>	250	15,66	11,94	19,87	275,67	0,11	2,1	1950,4	1,63	20,52	985,59	24,5	2,72
10,10	<i>Напиток из черной смородины</i>	200			25,48	101,86		18,83			0,72			0,07
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			22,18	18,59	87,72	636,44	0,29	21,6	2894,02	2,36	67,83	1396,33	32,54	4,44
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			48,11	38,64	162,3	1239,42	0,5	36,11	3024,31	3,1	356,89	1735,53	81,7	8,45

день: 5-ый день (пятница)

Неделя: 1

№ рпц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
1.45	<i>Бутерброд с маслом</i>	10/25	1,98	8,49	12,06	133,7			65,3	0,1	1,2	1,9		0,02
	<i>Джем</i>	20	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
102.04	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	250/10	7,23	11,88	48,82	337,11	0,04	0,74	77,6	0,32	162,55	194,17	45,27	0,78
45.10	<i>Напиток из цикория с молоком</i>	200	2,92	2,51	21,62	121,25	0,03	0,6	10		123,54	90	20,39	0,29
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			14,24	23,27	109,31	717,36	0,09	5,34	152,9	0,62	301,29	300,07	73,66	4,24
<b>Обед</b>														
1.11.00	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	250/25	8,24	4,78	19,85	155,57	0,12	0,89	1580,38	1,19	14,85	752,6	14,38	0,55
605.04	<i>Кнели из филе птицы</i>	100/5	16,48	6,81	3,76	139,58	0,05	5,13	50,07	0,05	25,42	16,01	10,03	0,63
753.02	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,68	5,64	27,76	208,06	0,04		39,18	0,06	6,4	34,82	9,5	0,91
11.10	<i>Напиток вишневый</i>	200	0,2	0,05	26,6	106,36	0,01	2,38	4,25	0,08	9,97	7,5	6,5	0,2
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			36,15	17,92	105,95	748,37	0,35	8,4	1673,88	1,38	83,04	810,93	40,41	3,55
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			50,39	41,2	215,27	1465,73	0,44	13,74	1826,78	2	384,33	1111	114,07	7,79

День: 6-ой день (понедельник)

Неделя: 2

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
102,04	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	10,17	12,01	52,93	367,07	0,12	0,72	77,3	0,1	174,29	279,94	54,82	3,15
103,04	Какао с молоком	200	3,77	3,1	25,07	144,36	0,02	0,6	10,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	Хлеб ржаной	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			18,53	16,09	113,58	686,13	0,3	11,32	92,42	0,31	342,41	407,14	94,82	7,54
<b>Обед</b>														
107,00	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,16	5,17	21,31	148,31	0,09	5,74	632,63	0,46	79,3	244,33	17,92	0,87
444,00	Фило куриное, тушенное в соусе	75/50	21,09	6,16	4,23	158,08	0,05	29,67	98,01	0,04	41,35	22,15	16,56	0,55
75,102	Млкаронные изделия отварные	180	6,68	5,64	27,76	208,06	0,04		39,18	0,06	6,4	34,82	9,5	0,91
100,00	Компот из клубники	200			32,84	131,3		6,25			0,9			0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			36,48	17,61	114,12	784,55	0,31	41,66	769,82	0,56	154,35	301,3	43,98	3,68
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			55,01	33,7	227,7	1470,68	0,61	52,98	862,24	0,87	496,76	708,44	138,8	11,22

день: 7-ой день (вторник)

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двуразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
1/п 02	Омлет, смешанный с сосисками на слив.масле	200/5	21,43	39,07	3,46	449,84	0,15	0,08	413,52	0,14	147,25	363,58	31,01	4,1
п/п 04	Кофейный напиток	200	2,12	1,25	25,51	136,54	0,01	0,3	5		60,6	45	7	0,11
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	Хлеб ржаной	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			27,74	40,9	54,75	714,08	0,29	0,38	418,52	0,14	234,25	408,58	38,01	5,36
<b>Обед</b>														
1/п 06	Рассольник ленинградский со	250/10	1,97	6,01	14,39	120,11	0,05	0,67	943,62	0,73	20,19	410,74	8,04	0,39
4/1 0п	Голубцы из говядины "Ежики" (с	100	10,78	13,43	12,59	216,02	0,06	3		0,1	21,83	138,93	21,18	2,05
6/1 04	Капуста тушеная	180	3,23	5,55	7,05	126,81	0,04	10,5	86,18	0,24	97,43	63,53	31,83	1,28
7/1 07	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			21,83	25,71	94,72	739,54	0,31	15,17	1175,55	2,45	206,45	649,7	87,3	5,84
<b>Итого за Двуразовое питание 5-11 классы</b>			49,57	66,61	149,47	1453,62	0,6	15,55	1594,07	2,59	440,7	1058,28	125,31	11,2
<b>Итого за день</b>			49,57	66,61	149,47	1453,62	0,6	15,55	1594,07	2,59	440,7	1058,28	125,31	11,2

4



День: **8-ой день (среда)**

Неделя: 2

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
1.04	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	10/10/25	4,56	11,64	12,93	175,3	0,03	0,07	86,3	0,1	105,95	78,15	8,75	0,09
2.57, 983	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	250/10	10,21	14,8	40,67	341,66	0,16	0,74	77,6	1	181,68	292,24	89,68	2,2
6.10, 986	<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,3	17,36	87,76	0,01	0,4	5		65,4	53,24	11,4	0,1
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			17,48	27,93	77,57	638,02	0,2	1,21	168,9	1,1	353,03	423,63	109,83	2,74
<b>Обед</b>														
1.10, 066	<i>Суп картофельный с горохом, с гречками</i>	250/10	7,73	4,74	26,86	180,5	0,28	0,75	232,65	0,11	55,49	127,92	42,8	2,88
1.12, 066	<i>Тофтели рыбные с соусом том. с овощами</i>	100/50	15,01	11,11	15,06	226,76	0,15	0,91	88,22	0,06	23,8	127,03	23,61	0,95
6.20, 04	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,71	5,92	16,63	163,26	0,08	0,11	1919,14	1,6	33,06	861,95	3,4	0,28
6.111, 04	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,44	0,02	31,76	130,4		0,4	0,6	0,2	22,8	15,4	6	1,26
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			31,44	22,43	118,29	839,72	0,64	2,17	2240,61	1,97	161,55	1132,3	75,81	6,63
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			48,92	50,37	195,87	1477,74	0,84	3,38	2409,51	3,07	514,58	1555,93	185,64	9,37

День: **9-ый день (четверг)**

Неделя: **2**

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
37,10	<i>Каша Польза</i>	250/10	9,67	12,48	41,34	300,12	0,08	0,74	77,6	0,33	184,54	246,67	37,44	0,9
	<i>Йогурт</i>	125	4,1	1,5	5,9	57	0,03		10		124	95	15	0,1
45,10	<i>Напиток из цикория с молоком</i>	200	2,92	2,51	21,62	121,25	0,03	0,6	10		123,54	90	20,39	0,29
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,1				19,8			0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			20,11	16,97	89,85	582,47	0,24	1,34	97,6	0,33	451,88	431,67	72,83	2,24
<b>Обед</b>														
110,00	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	250/10	2,06	6,81	10,07	122,88	0,06	8,02	1309,4	0,45	46,25	174,95	29,65	0,87
401,00	<i>Биточек рубленый из птицы под белым соусом</i>	100/50	18,92	4,82	12,49	165,31	0,1	10,59	31,45	0,05	93,56	43,72	18,56	0,72
215,00	<i>Рагу из овощей</i>	180	3,51	7,57	14,57	150,68	0,07	10,31	1340,52	0,7	49,53	267	31,7	1,07
705,04	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	200	0,32	0,14	24,44	101,6	0,01	130	86,8	0,34	6,2	1,6	1,6	0,32
	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</i>	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			29,36	19,98	89,55	679,27	0,37	158,92	2768,17	1,54	221,94	487,27	81,51	4,24
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			49,47	36,95	179,4	1261,74	0,61	160,26	2865,77	1,87	673,82	918,94	154,34	6,48

День: 10-ый день (пятница)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Двухразовое питание</b>														
<b>Завтрак</b>														
296,03	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/20	18,78	20,65	45,54	461,36	0,09	0,32	165,88	0,58	206,67	282,55	32,93	1,36
	Яблоко.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
628,96	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,1			5,4	8,24	4,4	0,05
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,1				19,8			0,6
	Хлеб ржаной	15	1,11	0,19	6,61	33,3								0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,8</b>	<b>21,58</b>	<b>91,34</b>	<b>673,72</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>170,88</b>	<b>0,78</b>	<b>247,87</b>	<b>301,79</b>	<b>46,33</b>	<b>4,56</b>
<b>Обед</b>														
120,96	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,88	6,91	7,76	106,54	0,04	14,48	622,2	0,42	42,62	216,25	14,98	0,56
59,2	Биточки из говядины с отрубями	100	13,83	5,36	9,86	140,92	0,09	1		0,07	17,52	141,94	17,62	2,44
16,19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180	180	10,04	19,54	44,12	396,46	0,25	3,25	220,72	0,77	35,34	248,75	158,63	5,42
10,19	Напиток из черной смородины	200			25,48	101,86		18,83			0,72			0,07
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,13				26,4			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,4								0,46
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,3</b>	<b>32,45</b>	<b>115,2</b>	<b>884,58</b>	<b>0,51</b>	<b>37,56</b>	<b>842,92</b>	<b>1,26</b>	<b>122,6</b>	<b>606,94</b>	<b>191,23</b>	<b>9,75</b>
<b>Итого за Двухразовое питание</b>			<b>53,1</b>	<b>54,03</b>	<b>206,54</b>	<b>1558,3</b>	<b>0,73</b>	<b>47,98</b>	<b>1013,8</b>	<b>2,04</b>	<b>370,47</b>	<b>908,73</b>	<b>237,56</b>	<b>14,31</b>

10

Пронумеровано  
и прошнуровано

10

десять

ЛИСТОВ.

Директор: Мехоношина Е.В.

