



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Лугавская СОШ №19
А.О.Титов

Примерное 10-дневное меню для питания детей МКОУ.

Возрастная категория: от 6 — 11 лет.

Сезон: осенне-зимний.

№рецепт-сборник	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эндоксигл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак					ДЕНЬ 1												
	Помидоры свежие (нарезка).	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	33,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45				
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90				
№275, 2011г. Могильный.	Тфтели	80	8,32	16,00	0,64	105,34	0,02	0,00	0,00	0,40	20,00	111,20	12,00	1,44				
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20				
№393, 2011г. Могильный.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80				
	Хлеб ржанопшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17				
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15				
	Итого		17,87	18,40	74,34	457,64	0,23	41,75	97,65	5,39	105,60	286,90	71,60	5,11				
	Обед																	
№20, 2011г. Могильный.	Салат из зеленого горошка	60	2,60	5,00	3,10	59,58	0,04	15,90	76,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80				
№38, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	200/10	4,30	3,90	17,51	116,11	0,17	4,83	1000,00	0,80	28,44	62,40	24,20	1,03				
№315, 2011г. Могильный.	Рис отварной.	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	1,50	1,37	76,50	27,00	0,53				
№152, 2004г. Коровка Л.С.	Гуляш	80	6,00	7,60	2,47	164,80	0,04	0,80	4,00	0,48	3,79	97,60	12,80	0,18				
№233, 2004г. Коровка Л.С.	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,07				
	Хлеб ржанопшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95				
	Вафли.	40	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12				
	Итого		20,73	24,48	112,87	819,09	0,37	21,53	1081,65	5,27	92,68	396,90	108,70	4,68				
	Всего		38,60	42,88	187,21	1276,73	0,60	63,28	1179,30	10,66	198,28	683,80	180,30	9,79				

										ДЕНЬ 2									
		Завтрак																	
№88, 2004 г.	Каша молочная вязкая	150	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	1,95	0,00	2,20	182,62	36,00	10,00	0,31					
Коровка Л.С.	манная.																		
№209, 2005г.	Дйцо отварное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	102,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
Могильный.																			
	Сыр "Российский".	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,07	27,40	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
№248, 2004г.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22					
Коровка Л.С.																			
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17					
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	0,18	6,00	11,00	5,00	0,12					
	Итого		17,24	17,02	64,78	503,50	0,21	7,92	234,55	3,42	427,20	442,00	86,40	2,92					
	Обед																		
№13, 2011г.	Нарезка из свежих огурцов.	60	1,20	4,00	2,70	52,00	0,03	4,10	35,00	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50					
Могильный.																			
№56, 2004г.	Сул картофельный с макаронными изделиями	200/8/5	2,95	4,80	6,87	105,60	0,05	15,54	70,00	0,60	37,48	148,00	20,00	0,68					
Коровка Л.С.																			
№90, 2004г.	Плов с мясом.	190	18,63	18,75	39,33	403,65	0,02	0,87	1150,00	5,06	11,36	141,68	48,76	0,81					
г.Уфа.																			
№278, 2004г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	0,00	28,70	39,6	19,4	0,62					
г.Уфа.																			
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95					
	Итого		27,18	28,26	99,00	771,75	0,18	20,83	1455,25	6,91	123,54	472,28	129,66	4,56					
	Всего		44,42	45,28	163,78	1275,25	0,39	28,75	1689,80	10,33	550,74	914,28	216,06	7,48					

		ДЕНЬ 3												
Завтрак														
	Помидоры свежие (нарезка).	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	33,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
№186, 2004г.	Каша гречневая, рассыпчатая.	150	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40
Коровка Л.С.	Котлета п/ф.	80	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	0,64	16,80	103,20	20,80	1,20
№228, 2005г.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20
Могильный.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	-	120,27	198,00	32,00	0,02
№253, 2004г.	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
Коровка Л.С.	Итого		17,88	16,03	66,42	478,02	0,29	13,96	120,45	6,03	177,17	520,90	158,90	5,44
	Обед													
№15, 2004г.	Салат из кугурузы г.Уфа.	60	1,50	4,50	10,83	59,58	0,03	6,30	1200,00	0,50	34,52	39,10	19,60	0,90
№33, 2004г.	Пи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/8/5	3,28	4,80	16,76	94,49	0,09	6,57	800,00	1,20	23,77	74,20	27,40	0,86
Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
№206, 2004г.	Котлета рыбная	80	13,14	9,14	3,00	147,34	0,05	0,47	27,20	-	60,29	290,40	22,40	0,38
№82, 2010 г.	Сок фруктовый.	200	0,60	0,00	39,00	92,00	0,04	12,00	0,00	0,20	10,00	14,00	8,00	0,40
Могильный.	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		25,88	20,60	125,78	659,41	0,46	57,59	2068,95	3,40	217,08	618,70	147,90	5,69
	Всего		43,76	36,63	192,20	1137,43	0,75	71,55	2189,40	9,43	394,25	1139,60	306,80	11,13

		ДЕНЬ 4												
Завтрак														
№, 2004г. Коровка Л.С.	Салат из кукурузы (горошка зеленого) консервированной с луком.	80	1,31	4,23	3,26	55,83	0,04	2,67	100,00	3,00	10,26	123,55	43,20	0,33
№117, 2004г. Коровка Л.С.	Запеканка из творога с молоком стученным.	140/30	21,12	5,04	17,04	201,60	0,06	0,36	26,40	1,08	135,60	219,60	27,60	0,60
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		27,30	11,60	69,30	513,73	0,22	14,33	238,55	5,23	282,44	639,35	175,90	2,92
	Обед													
№13, 2011г. Моргильный.	Нарезка из свежих огурцов.	60	1,20	4,00	2,70	7,00	0,03	4,10	35,00	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
№36, 2004г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с бобовыми, с мясом пшени:	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	4,83	1000,00	0,80	28,44	138,60	38,60	1,03
№315, 2011г. Моргильный.	Рис отварной.	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	1,50	1,37	76,50	27,00	0,53
	Тертая п/ф.	80	6,60	7,62	6,26	102,00	0,04	0,68	15,60	0,42	3,94	64,20	11,40	0,18
№228, 2005г. Моргильный.	Суп красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№278, 2004г. Г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	0,00	28,70	39,6	19,4	0,62
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Итого		20,70	22,60	116,36	658,80	0,36	10,28	1280,85	6,97	116,95	502,40	143,40	5,01
	Всего		48,00	34,20	185,66	1172,53	0,58	24,61	1519,40	12,20	399,39	1141,75	319,30	7,93

		ДЕНЬ 5												
Завтрак														
№19, 2003г. г.Москва.	Салат из зеленого горошка.	80	1,50	7,40	4,70	59,58	0,07	3,84	881,00	0,40	23,78	53,00	34,00	0,56
№56, 2004г. Корова Л.С.	Щи из свежей капусты, с маслом и сметаной.	200/8/5	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	15,54	70,00	0,60	37,48	148,00	20,00	0,68
№205, 2011г. Моргильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90
№284, 2011г. Моргильный.	Тефтели мясные	80	5,11	5,58	8,70	105,34	0,07	3,74	80,00	0,48	33,46	93,68	15,76	1,62
№347, 2011г. Моргильный.	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	0,00	0,00	0,60	7,00	41,50	3,00	0,10
№256, 2004г. Корова Л.С.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		20,07	21,59	110,11	687,91	0,40	159,82	1065,25	4,98	174,22	491,18	126,26	6,56
	Всего		33,81	35,86	179,49	1160,23	0,60	162,95	1151,00	9,62	601,47	1013,38	230,86	9,12

						ДЕНЬ 6															
	Завтрак																				
	Огурец свежий (нарезка).	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	2,50	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30							
№563.5, 1100 рецептур.	Омлет	150	16,56	31,92	2,39	358,11	0,17	0,43	258,00	1,94	94,94	250,50	16,50	2,43							
№393, 2011 г. Моргилинский.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80							
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17							
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60							
	Итого		20,70	32,86	51,80	577,41	0,28	17,63	270,65	3,08	137,04	365,70	88,60	5,30							
	Обед																				
№14, 2004 г. г. Уфа.	Нарезка из свежих помидоров	60	1,40	4,10	3,30	12,00	0,04	12,90	76,00	0,30	39,00	38,00	16,00	0,70							
№27, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ с капустой свежей, с маслом и со сметаной.	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	7,80	74,00	0,60	34,54	160,00	24,00	0,87							
№96, 2007 г. Коваль И.Я.	Жаркое по-домашнему.	190	14,95	9,20	25,53	248,40	0,18	10,58	11,50	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22							
№330, 1100 рецептур.	Кисель из сиропа шолодового или ягодного. натурального	200	0,16	0,00	2,94	47,70	0,00	0,00	0,00	0,20	2,88	6,00	2,00	0,00							
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95							
	Вафли.	4/0	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12							
	Итого		23,51	20,70	74,70	610,69	0,35	31,28	163,15	3,88	125,82	525,60	122,30	6,86							
	Всего		46,24	39,44	136,90	1112,98	0,70	62,56	324,90	6,82	250,04	1042,80	243,40	13,60							

		ДЕНЬ 7												
Завтрак														
	Помидоры свежие (нарезка).	60	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	33,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
№186, 2004г.	Каша гречневая рассыпчатая.	150	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40
№98, 2007 г.	Колбаса п/ф.	80	10,24	17,76	1,20	128,00	0,18	0,00	8,00	0,24	23,20	142,40	17,60	1,36
Копь И.Я.														
№228, 2005г.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20
Могильный.														
№268, 2004г.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
г.Уфа.														
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Итого		18,08	24,35	55,66	431,80	0,39	12,85	71,65	5,63	75,30	370,10	129,70	6,38
	Обед													
№24, 2007 г.	Салат из кукурузы	60	1,15	7,12	3,44	59,58	0,04	18,64	1000,00	0,70	35,42	26,60	22,00	0,74
Копь И.Я.														
№33, 2004г.	Рассолник ленинградский, с мясом и сметаной.	200/8/5	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	6,57	800,00	1,20	23,77	74,20	27,40	0,86
Корова Л.С.														
№206, 2004г.	Картофельное пюре.	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
Корова Л.С.														
№137, 2004г.	Рыба, запеченная с морковью.	80	10,76	6,55	47,93	147,34	0,07	0,57	8,00	0,64	41,44	126,40	24,00	0,52
Корова Л.С.														
№157, Подьяковский Ю.И.	Компот из кураги.	200	0,81	0,05	26,17	101,85	0,03	0,80	124,40	1,17	32,53	31,20	24,16	0,69
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	0,18	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		22,81	20,54	150,36	689,88	0,48	36,73	1943,15	5,19	190,66	450,40	161,06	5,93
	Всего		41,97	40,27	266,72	1227,27	0,86	68,86	3883,05	9,06	364,33	792,80	288,62	9,80

										ДЕНЬ 8										
Завтрак																				
№2, 2004г. Корова Л.С.	Салат из кукурузы (горошка зеленого) консервированной с луком.	60	1,31	4,23	3,26	55,83	0,04	2,67	100,00	3,00	10,26	123,55	43,20	0,33						
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов	180	13,95	1,58	29,48	324,75	0,06	0,57	750,00	3,30	17,78	92,40	31,80	1,47						
№248, 2004г. Корова Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22						
	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17						
	Итого		18,63	7,64	60,74	540,88	0,18	4,54	952,15	7,05	156,62	484,15	138,10	3,19						
	Обед																			
№19, 2003г. г.Москва.	Нарезка из свежих огурцов.	60	1,50	7,40	4,70	7,00	0,07	3,84	881,00	0,40	23,78	53,00	34,00	0,56						
№87, 2011г. Могильный.	Суп с рыбными консервами.	200	6,88	6,72	11,46	133,80	0,08	7,28	-	-	36,24	224,00	2,00	1,02						
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90						
	Курица отварная	80	10,48	17,12	10,40	220,80	0,06	0,00	10,40	0,88	16,80	120,8	22,4	1,20						
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20						
№278, 2004г. г.Уфа.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	0,00	28,70	39,6	19,4	0,62						
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95						
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15						
	Итого		30,02	33,86	121,30	796,10	0,42	38,49	1155,65	6,38	172,52	630,90	132,80	6,60						
	Всего		48,65	41,50	182,04	1336,98	0,60	43,03	2107,80	13,43	329,14	1115,05	270,90	9,79						

										ДЕНЬ 9									
Завтрак																			
№96, 2004 г.	Каша молочная вязкая	450	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	1,95	0,00	1,60	185,34	112,00	42,00	0,77					
Коровка Л.С.	пшеница.																		
№209, 2005 г.	Дайно отварное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	102,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
Могильный.																			
№253, 2004 г.	Сыр "Российский".	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,07	27,40	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
Коровка Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	-	120,27	198,00	32,00	0,02					
	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17					
	Итого		17,89	17,47	57,79	474,72	0,24	3,13	185,55	2,58	422,21	495,00	99,40	3,06					
	Обед																		
№12, 2004 г.	Нарезка из свежих помидоров.	60	1,50	4,10	3,60	12,00	0,05	18,10	122,00	0,00	45,00	38,00	16,00	0,80					
г.Уфа.																			
№37, 2004 г.	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10	4,12	5,63	15,13	139,60	0,12	4,24	291,40	1,31	23,54	116,60	23,66	1,09					
Коровка Л.С.	птицы.																		
№200, 2004 г.	Капуста тушеная с мясом.	190/ 40	10,35	8,63	8,46	293,25	0,06	21,85	59,80	2,30	81,72	92,00	46,00	1,04					
Коровка Л.С.																			
№393, 2011 г.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
Могильный.																			
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95					
	Дыбло.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	0,18	6,00	11,00	5,00	0,12					
	Итого		19,83	19,18	74,80	653,35	0,33	50,99	476,45	4,94	183,26	362,60	125,16	5,80					
	Всего		37,72	36,65	132,59	1128,07	0,57	54,12	662,00	7,52	605,47	857,60	224,56	8,86					

		ДЕНЬ 10												
	Завтрак													
	Огурец свежий (нарезка).	80	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	2,50	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№204, 2005г. Могильный.	Запекачка русовая с творогом и маслом сливочным	180/2	10,22	14,23	12,47	386,16	905	905	900	9,04	74,67	144,53	39,23	1,08
№248, 2004г. Корова Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		14,20	8,78	79,63	483,80	0,43	16,30	114,65	1,20	148,08	317,20	112,10	3,79
	Обед													
№15, 2004г. г. Уфа.	Салат из кукурузы.	80	1,50	4,50	10,83	59,58	0,03	6,30	1200,00	0,50	34,52	39,10	19,60	0,90
№27, 2004 г. Корова Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	250/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	7,80	74,00	0,60	34,54	160,00	24,00	0,87
№206, 2004г. Корова Л.С.	Картофельное пюре.	1 0	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
№82, 2010 г. Могильный.	Рыба, запеченная с морковью.	80	13,14	9,14	3,00	147,34	0,05	0,47	27,20	-	60,29	290,40	22,40	0,38
№256, 2004г. Корова Л.С.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Итого		24,41	20,48	90,11	613,61	0,35	130,12	1303,95	3,20	194,85	672,50	128,50	5,75
	Всего		38,61	29,26	169,74	1097,41	0,78	146,42	1423,60	4,40	342,93	989,70	240,60	9,54

Исп. Мальцева Е.Г.

