

Утверждаю:
 Директор МБОУ Нижнененинская СОШ
 /Е. С. Зырянова/

Примерное десятидневное меню МБОУ Нижнененинская СОШ на 2024-2025 учебный год
 Руководство: «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» г. Москва 2004г.

№	Наименование блюда	Выход блюд	Б.	Ж.	У.	Энергетическая ценность	Витамины			
							А	Б	С	Е
1-ДЕНЬ Завтрак										
302	Каша рисовая на молоке	150	6,2	9,19	53,0	320	0,08	0,21	2	1,2
1	Бутерброд с маслом	35	4,6	9	35,8	115	0,1	0,08	3,2	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	85	-	-	-	-
	Итого		30,5	16,1	103	596,8	0,16	0,29	5,2	1,5
Обед										
51	Овощи вареные в нарезку	60	1,09	6,08	11,20	10,39	-	0,05	4,6	2,3
110	Борщ со сметаной	250	11,5	9,9	29,4	129	0,63	0,37	12,3	1,1
451	Котлета мясная	50	3,5	2,4	4,1	106,8	0,07	0,17	0,1	0,3
332	Отварные макароны	150	5,1	9,1	34,2	244	0,28	0,07	0,4	1,1
587	Соус томатный	50	2,4	1,3	4,2	44	-	-	-	-
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	3,4	124	0,6	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0,09	0,09	15,4	85	-	-	-	-
	Итого		23,77	28	76,2	677,4	2,3	1,19	18,8	2,5
	Всего за день		54,2	44,1	179,9	1274	2,46	1,52	24	4
2 день Завтрак										
302	Каша пшенная на молоке	150	6,2	9,19	53,0	320	0,08	0,21	2	1,2
2.	Бутерброд с повидлом	40	4,9	3,1	21	118	-	-	0,25	-
693	Какао	200	6,2	5	32,5	190	0,08	0,08	2	0,3
	Итого		17,3	17,2	106,5	628	0,16	0,29	6,5	1,5
Обед										
71	Овощи вареные в нарезку	60	1,4	10,04	7,29	125,1	-	0,05	4,6	2,3
134	Суп картофельный с мясной	250	14	12,5	29	169	0,03	0,27	10,3	0,09

	фрикаделькой									
377	Рыба жаренная	50	10.2	8.2	21	125	-	-	7,5	0,6
520	Картофельное пюре	150	2.8	6.75	21.9	163	-	-	-	-
587	Соус томатный	50	0.72	3.1	0.15	36.6	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	1	-	18.2	76	0.15	0,07	8,3	1,1
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		38,4	34,5	99,2	717	0,45	0,34	32,2	1,79
	Всего за день		47,7	51,7	205,2	1345	0,61	0,63	38.8	3,29
	<u>3 день Завтрак</u>									
302	Каша манная на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
3	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123	0.03	0,25	3,2	0,8
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	0,25	-
	Итого		11.54	16.9	65.0	567	0.31	0,32	3,85	0,9
	<u>Обед</u>									
52	Овощи вареные в нарезку	60	2,73	7,06	9,55	112,7	-	0,17	3,66	1
140	Суп с макар. изделиями	200	4,12	3	16.8	108,8	0,16	0.3	6,4	0,24
	На кур.бульоне									
487	Отварная курица	50	21.5	14.4	39.8	353	0.15	0,06	10	0,8
534	Тушенная капуста	150	0.95	3.1	6.7	42	0.1	0.05	12	0,05
648	Кисель	200	-	-	30.6	118	0.15	0,07	8,3	1.1
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		26.87	22,9	100,5	673,4	0,56	0,48	40,3	2,19
	Всего за день		38,41	39.8	165,5	1240	0,87	0.8	44,2	3,09
	<u>4 день Завтрак</u>									
302	Каша рисовая на молоке	200	6.15	9.11	51.9	302.7	0.06	0,21	2	1.2
1	Бутерброд с маслом	35	11.8	9	20.6	115	0.03	0,25	3.2	-
692	Кофейный напиток	200	2.5	2.75	22	121	0.08	0,09	0.08	-
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		24.5	28.54	59,9	520	0.76	0,48	4,28	-
	<u>Обед</u>									
102	Овощи вареные в нарезку	60	1,09	6,08	11,20	10,39	-	0,28	3,56	1,1
124	Щи со сметаной	250	2.9	5.2	10.3	120	0.63	0,37	3,9	1,1
461	Тефтели мясные	50	10,3	9,3	9.8	79,5	0,05	0,77	-	0,01
297/5 87	Каша греч., соус томат.	150	8	1.95	47.2	232	0.09	0.35	0.8	-
685	Чай с сахаром	200	0.6	-	31.4	124	0.8	0,25	6,8	1,3

	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		31,1	20,6	105,9	681.5	1.57	1,74	17,6	2,41
	Всего за день		55,7	49.14	168.5	1201	2,33	2,22	21.9	2,41
	<u>5 день Завтрак</u>									
302	Каша геркулесовая на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
1	Бутерброд с маслом	35	4,6	9	35,8	115	0,1	0,08	3,2	0,3
685	Чай с сахаром	200	0.3	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	85	-	-	-	-
	Итого		17.95	19.7	60,5	561	0.89	0,4	15	1,9
	<u>Обед</u>									
51	Отварные овощи в нарезку	60	1,4	10,04	7,29	125,1	-	0,28	3,56	1,1
131	Рассольник дом. Со смет.	250	4	5.8	20.4	164	0.01	0,1	10.3	0.01
428	Колбаса жаренная	50	6.15	15.5	1.05	168	0.15	0.06	10	0,08
224	Овощное рагу	150	14.5	14	21.9	163	0.4	0,25	10,7	0.1
685	Чай с сахаром	200	-	-	30	118	0.15	0.07	8,3	1,1
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		26.15	36.1	78.85	650	0.86	1,08	47,3	1,29
	Всего за день		44,1	55,8	123	1212	1,75	1.48	62,3	3,19
	<u>6 день Завтрак</u>									
302	Каша рисовая молочная	200	6.15	9.11	51.9	302.7	0.06	0,21	2	1.2
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.1	0.08	2	0,3
6	Бутерброд с вар. Колбас.	40	9.84	11.8	14.9	136	0.06	0,25	3,2	0.3
	Итого		20.9	25.9	99.3	628.9	0.22	0,54	7,2	1.8
	<u>Обед</u>									
52	Овощи вареные в нарезку	60	1,74	6,18	9,25	99,5	0,08	0,64	4,9	2
140	Суп с лапшой на кур. бульоне	250	5.15	3.75	21	136	0.2	0,37	8	0.3
492	Плов с курицей	200	13.21	10.6	42.2	306.9	0.15	0,06	10	0.8
639	Компот из сух.фруктов	200	0.6	-	31.4	124	0.8	-	6,8	1,3
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		19.62	19.65	95,5	596	1,9	0,76	30.8	2,4
	Всего за день		40,5	45,55	194.8	1225	2,12	1.3	38	4,2
	<u>7 день Завтрак</u>									
259	Каша пшеничная на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
6	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123	0.3	0,25	3,2	0.3
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-

	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		11,44	15,42	45,9	568	0,4	1,6	3,29	0,3
	Обед									
	Овощи вареные в нарезку	60	5	5.3	8	84	0.15	0,05	12	-
110	Борщ со сметаной	250	14.7	10.1	13.1	169	0.63	0,37	12	1,1
377	Рыба жаренная	50	10.2	8.2	2.1	125	-	-	7,5	0.6
110/5 87	Отв. Рис, соус томатный	150	3.6	9	35.7	244	0,15	0,6	10	0,8
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		33.7	32,6	73,9	680	0,93	1,02	41.5	2,5
	Всего за день		45.1	48	219	1248	1,33	2,62	44,8	2,8
	8 день Завтрак									
302	Каша греч. молочная	200	5.9	7.8	18.8	302	0.1	0,4	2,1	0.5
1	Бутерброд с маслом	35	11,8	9	20.6	115	0.03	0,25	3,2	-
685	Чай с сахаром	200	0.3	-	15.8	60	0.15	0,07	8.3	1,1
	Хлеб	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	0,25	-
	Итого		18.9	17.7	70.6	562	0.28	0.72	13,8	1,6
	Обед									
52	Овощи вареные в нарезку	60	2,73	7,06	9,55	112,7	0,08	0,64	4,9	2
131	Рассольник со сметаной	250	13.6	14.4	21.6	169	0.03	0.08	10.3	0.1
451	Котлета мясная	50	7.79	4.8	8.1	106.9	0.02	0,1	0,8	-
520	Гарнир перловка соус молочный	150	2.8	6.75	21.9	163	-	-	-	-
648	Кисель	200	-	-	30.6	118	0.15	0.07	8,3	1.1
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		26,1	27	91,8	630,9	0.65	0,33	27,6	2,8
	Всего за день		45	44,7	162,4	1193	0,93	1,05	41,4	4,4
	9 день Завтрак									
302	Каша кукурузная молочная	200	5.9	7.8	18.8	302	0.1	0,4	2,1	0.5
2	Бутерброд с повидлом	35	1.2	3.1	21	118	1.03	0,25	3,2	-
685	Чай с сахаром	200	1.3	-	15	60	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		15.7	14.92	99.7	624	1,09	0,46	4	1,2
	Обед									
51	Овощи вареные в нарезку	60	9.13	4.1	7.18	126	-	-	6,1	-

124	Суп гороховый	250	2.4	5.2	10.3	182	0.63	0,37	3,9	1,1
428	Колбаса обжаренная	50	10.2	8.2	2.1	125	-	-	7,5	0.6
332/5 87	Отварные макароны, соус томатный	150	5.1	9.15	34.2	244	0.1	0.1	8	0.3
639	Компот из с/фруктов	200	-	-	30.6	118	0.15	0.07	8,3	1.1
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		26,8	26,7	84,3	795	0.88	0,54	31,8	3,1
	Всего за день		42,5	41,6	184	1419	1,97	1	37,8	4,3
	<u>10 день Завтрак</u>									
337	Каша рисовая молочная	200	6.15	9.11	51.9	302.7	0.06	0,21	2	1.2
3	Бутерброд с сыром	35	3.5	5.5	2	74	-	-	7,5	0.6
224	Овощное рагу	150	4.65	14.4	22.7	243	0.2	0,1	10.3	0.1
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		14.25	25.4	55.4	523	0,74	0,27	17.8	1,9
	<u>Обед</u>									
71	Овощи вареные в нарезку	60	1,4	10,04	7,29	125,1	-	0,05	4,6	2,3
110	Суп с пшеном ,карт.и сметаной	250	11,5	9,9	29,4	129	0.63	0,37	12,3	0,1
89	Сельдь с/соленая с луком	50	10.2	8.2	2.1	125	-	-	7,5	0.6
520	Картофельное пюре	150	2.8	6.75	21.9	163	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0.6	-	31.4	124	0.8	-	6,8	1,3

Утверждаю:
Директор МБОУ
Нижнененинской СОШ
Павленко Н.А.

	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		22.7	30	98.5	729	0.96	0.5	31.1	1.6
	Всего за день		42	55.4	153,9	1252	1.7	0,77	48.9	3.5

Примерное десятидневное меню МБОУ Нижнененинской СОШ на 2018-2019 учебный год
Руководство: «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах» г. Москва 2004г.

Осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б.	Ж.	У.	Энергетическая ценность	Витамины			
							А	Б	С	Е
	<u>1-ДЕНЬ Завтрак</u>									
302	Каша рисовая на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
1	Бутерброд с маслом	35	4,6	9	35,8	115	0,1	0,08	3,2	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-			-
	Хлеб пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	85	-	-	-	-
	Итого		30,5	16,1	103	596,8	0,16	0,29	5,2	1,5
	<u>Обед</u>									
16	Нарезка из огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	0	0,03	4,69	2,74
110	Борщ со сметаной	250	11,5	9,9	29,4	129	0,63	0,37	12,3	1,1
451	Котлета мясная	50	3,5	2,4	4.1	106.8	0,07	0,17	0,1	0,3
332	Отварные макароны	150	5.1	9.1	34.2	244	0.28	0,07	0,4	1,1
587	Соус томатный	50	2.4	1.3	4.2	44	-	-	-	-
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	3.4	124	0.6	-	-	-
	Итого		23,77	28	76.2	677,4	2,3	1.19	18.8	2.5
	Всего за день		54.2	44,1	179,9	1274	2,46	1,52	24	4
	<u>2 день Завтрак</u>									
302	Каша пшеничная на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
2	Бутерброд с повидлом	40	4.9	3.1	21	118	-	-	0,25	-
693	Какао	200	6.2	5	32.5	190	0.08	0,08	2	0,3
	Итого		17.3	17.2	106,5	628	0,16	0,29	6,5	1.5
	<u>Обед</u>									
43	Овощная нарезка из свежей капусты	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,48	-	180,53	3,37
134	Суп картофельный овощной	250	12,9	20.5	37	269	0.03	0,27	10,3	0,09
377	Рыба жаренная	50	10.9	20,5	25	125	-	-	7,5	0,6
520	Картофельное пюре	150	2.8	6.75	21.9	163	-	-	-	-
587	Соус томатный	50	0.72	3.1	0.15	36.6	-	-	-	-
685	Чай	200	1	-	18.2	76	0.15	0,07	8,3	1,1
	Итого		38,4	34,5	99,2	717	0,45	0,34	32,2	1,79
	Всего за день		47,7	51,7	205,2	1345	0,61	0,63	38.8	3,29
	<u>3 день Завтрак</u>									
302	Каша манная на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
3	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123	0.03	0,25	3,2	0,8
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	0,25	-
	Итого		11.54	16.9	65.0	567	0.31	0,32	3,85	0,9
	<u>Обед</u>									
19	Нарезка овощная	60	2,73	7,06	9,55	112,7	0,48	-	180,53	3,37

140	Суп с макар. изделиями	200	4,12	3	16,8	108,8	0,16	0,3	6,4	0,24
	На кур.бульоне									
487	Отварная курица	50	21.5	14.4	39.8	353	0.15	0,06	10	0,8
534	Тушенная капуста	150	0.95	3.1	6.7	42	0.1	0.05	12	0,05
648	Кисель	200	-	-	30.6	118	0.15	0,07	8,3	1.1
	Итого		26.87	22,9	100,5	673,4	0,56	0,48	40,3	2,19
	Всего за день		38,41	39.8	165,5	1240	0.87	0.8	44,2	3,09
	<u>4 день Завтрак</u>									
302	Каша рисовая на молоке	200	6.15	9.11	51.9	302.7	0.06	0,21	2	1.2
2	Бутерброд с маслом	35	11.8	9	20.6	115	0.03	0,25	3.2	-
692	Кофейный напиток	200	2.5	2.75	22	121	0.08	0,09	0.08	-
	Хлеб пшеничный	70	0.09	0.09	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		24.5	28.54	59,9	520	0.76	0,48	4,28	-
	<u>Обед</u>									
	Нарезка из моркови	60	1,09	6,04	3,78	73,9	-	0,03	13,2	2,74
124	Щи со сметаной	250	2.9	5.2	10.3	120	0.63	0,37	3,9	1,1
461	Тефтели мясные	50	10,3	9,3	9.8	79,5	0,05	0,77	-	0,01
297 /58 7	Каша греч., соус томат.	150	8	1.95	47.2	232	0.09	0.35	0.8	-
685	Чай	200	0.6	-	31.4	124	0.8	0,25	6,8	1,3
	Итого		31,1	20,6	105,9	681.5	1.57	1,74	17,6	2,41
	Всего за день		55,7	49.14	168.5	1201	2,33	2,22	21.9	2,41
	<u>5 день Завтрак</u>									
302	Каша геркулесовая на молоке	150	6.2	9.19	53.0	320	0.08	0,21	2	1,2
2	Бутерброд с маслом	35	11.8	9	20.6	115	0.03	0,25	3.2	-
685	Чай с сахаром	200	0.3	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	85	-	-	-	-
	Итого		17.95	19.7	60,5	561	0.89	0,4	15	1,9
	<u>Обед</u>									
51	Нарезка из свеклы	60	1,09	6,08	11,20	10,39				
131	Рассольник дом. Со смет.	250	4	5.8	20.4	164	0.01	0,1	10.3	0.01
428	Колбаса жаренная	50	6.15	15.5	1.05	168	0.15	0.06	10	0,08
224	Овощное рагу	150	14.5	14	21.9	163	0.4	0,25	10,7	0.1
685	Чай	200	-	-	30	118	0.15	0.07	8,3	1,1
	Итого		26.15	36.1	78.85	650	0.86	1,08	47,3	1,29
	Всего за день		44,1	55,8	123	1212	1,75	1.48	62,3	3,19
	<u>6 день Завтрак</u>									
302	Каша рис.молочная	200	6.15	9.11	51.9	302.7	0.06	0,21	2	1.2
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.1	0.08	2	0,3
6	Бутерброд с вар. Колбас.	40	9.84	11.8	14.9	136	0.06	0,25	3,2	0.3
	Итого		20.9	25.9	99.3	628.9	0.22	0,54	7,2	1.8
	<u>Обед</u>									
19	Нарезка огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	0	0,03	4,69	2,74
140	Суп с лапшой на кур. бульоне	250	5.15	3.75	21	136	0.2	0,37	8	0.3

492	Плов с курицей	200	13.21	10.6	42.2	306.9	0.15	0,06	10	0.8
639	Компот из сух.фруктов	200	0.6	-	31.4	124	0.8	-	6,8	1,3
	Итого		19.62	19.65	95,5	596	1,9	0,76	30.8	2,4
	Всего за день		40,5	45,55	194.8	1225	2,12	1.3	38	4,2
	<u>7 день Завтрак</u>									
259	Картофель запеч. со сметаной	150	3.4	4.7	12.7	257	0.1	1,35	0,09	-
3	Бутерброд с сыром	35	4.7	7.9	7.3	123	0.3	0,25	3,2	0.3
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Итого		11,44	15,42	45,9	568	0,4	1,6	3,29	0,3
	<u>Обед</u>									
43	Овощная нарезка из свежей капусты	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,48	-	180,53	3,37
110	Борщ со сметаной	250	14.7	10.1	13.1	169	0.63	0,37	12	1,1
377	Рыба жаренная	50	10.2	8.2	2.1	125	-	-	7,5	0.6
110 /58 7	Отв. Рис, соус томатный	150	3.6	9	35.7	244	0,15	0,6	10	0,8
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Итого		33.7	32,6	73,9	680	0,93	1,02	41.5	2,5
	Всего за день		45.1	48	219	1248	1,33	2,62	44,8	2,8
	<u>8 день Завтрак</u>									
302	Каша греч. молочная	200	5.9	7.8	18.8	302	0.1	0,4	2,1	0.5
1	Бутерброд с маслом	35	11,8	9	20.6	115	0.03	0,25	3,2	-
685	Чай с сахаром	200	0.3	-	15.8	60	0.15	0,07	8.3	1,1
	Хлеб	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	0,25	-
	Итого		18.9	17.7	70.6	562	0.28	0.72	13,85	1,6
	<u>Обед</u>									
49	Нарезка из моркови	60	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	2,49
131	Рассольник со сметаной	250	13.6	14.4	21.6	169	0.03	0.08	10.3	0.1
451	Котлета мясная	50	7.79	4.8	8.1	106.9	0.02	0,1	0,8	-
520	Каша ячневая , соус молочный	150	2.8	6.75	21.9	163	-	-	-	-
648	Кисель	200	-	-	30.6	118	0.15	0.07	8,3	1.1
	Итого		26,1	27	91,8	630,9	0.65	0,33	27,6	2,8
	Всего за день		45	44,7	162,4	1193	0,93	1,05	41,45	4,4
	<u>9 день Завтрак</u>									
302	Каша кукурузная молочная	200	5.9	7.8	18.8	302	0.1	0,4	2,1	0.5
2	Бутерброд с повидлом	35	1.2	3.1	21	118	1.03	0,25	3,2	-
685	Чай	200	1.3	-	15	60	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		15.7	14.92	99.7	624	1,09	0,46	4	1,2
	<u>Обед</u>									
	Нарезка из яблок	60	1,09	6,04	3,78	73,9	-	0,03	13,2	2,74
124	Суп гороховый	250	2.4	5.2	10.3	182	0.63	0,37	3,9	1,1
428	Колбаса обжаренная	50	10.2	8.2	2.1	125	-	-	7,5	0.6
332 /58	Отварные макароны, соус томатный	150	5.1	9.15	34.2	244	0.1	0.1	8	0.3

7										
639	Компот	200	-	-	30.6	118	0.15	0.07	8,3	1.1
	Итого		26,8	26,7	84,3	795	0.88	0,54	31,8	3,1
	Всего за день		42,5	41,6	184	1419	1,97	1	37,8	4,3
	<u>10 день Завтрак</u>									
337	Отварное яйцо	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.54	0.17	-	1.2
3	Бутерброд с сыром	35	3.5	5.5	2	74	-	-	7,5	0.6
224	Овощное рагу	150	4.65	14.4	22.7	243	0.2	0,1	10.3	0.1
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	70	0.9	0.9	15.4	85	-	-	-	-
	Итого		14.25	25.4	55.4	523	0,74	0,27	17.8	1,9
	<u>Обед</u>									
19	Нарезка из свежих овощей	60	2,73	7,06	9,55	112,7	0,48	-	180,53	3,37
110	Суп с крупой по - уральски со сметаной.	250	11,5	9,9	29,4	129	0,63	0,37	12,3	0,1
89	Сельдь с/сол. с луком	50	7.8	8.15	7.8	232	0.1	0.08	-	0.2
520	Картофельное пюре	150	2.8	6.75	21.9	163	-	-	-	-
685	Чай	200	0.6	-	31.4	124	0.8	-	6,8	1,3
	Итого		22.7	30	98.5	729	0,96	0,5	31.1	1,6
	Всего за день		42	55.4	153,9	1252	1.7	0,77	48.9	3.5