

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Нижегородской области в городском  
округе город Шахунья, Тоншаевском,  
Тонкинском, Шарангском, Ветлужском  
Уренском районах

(Плотников Д.П.)



УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель Тоншаевского РАЙПО

Л.И.Сандаков

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Пижемская СОШ

М.А.Каргапольцева



12-дневное, цикличное меню

2-х разового питания (завтраки и обеды)

для обучающихся

МОУ Пижемская СОШ 11-18 лет

на 2020-2021 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	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
	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний. Возрастная категория: 11-18 лет														
	<b>Завтрак</b>														
212	Омлет с колбасой.	140	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,2	269,2	0,7	89,2	229,2	18,74	2,6	
379	Кофейный напиток <sup>1</sup>	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13	
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,08	0,7	40	-	120	180	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,97</b>	<b>34</b>	<b>41,76</b>	<b>568,12</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>329,2</b>	<b>1,22</b>	<b>344,18</b>	<b>534</b>	<b>59,94</b>	<b>3,27</b>	
	<b>Обед</b>														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04	0,75	15,92	15,91	47,32	18,72	0,75	
96/108	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	0,11	13,72	0	1,7	32,29	121,73	24,08	1,38	
240/ 331	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным с томатом <sup>6</sup>	102,5	8,35	3	8,14	92,5	0,08	0,88	26,78	0,38	47,85	122,64	27,51	0,66	
202	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,93	0,08	-	-	1,03	16,19	49,56	10,86	1,09	
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,13</b>	<b>26,84</b>	<b>145,95</b>	<b>952,15</b>	<b>0,46</b>	<b>28,37</b>	<b>27,53</b>	<b>20,47</b>	<b>165,42</b>	<b>454,39</b>	<b>123,53</b>	<b>6,77</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>54,1</b>	<b>60,84</b>	<b>187,71</b>	<b>1520,27</b>	<b>0,76</b>	<b>30,57</b>	<b>356,73</b>	<b>21,69</b>	<b>509,6</b>	<b>988,39</b>	<b>183,47</b>	<b>10,04</b>	
	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет														
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога (запеченный).	230	34,74	30,37	58,53	655	0,2	1,03	21,08	1,18	409,63	506,68	63,67	1,97	
382	Какао с молоком <sup>2</sup> .	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48	
3	Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
389	Сок сливовый <sup>5</sup>	100	0,3	0,1	15,2	62,9	0,02	4	-	0,4	10	36	7	0,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>48,08</b>	<b>42,71</b>	<b>125,46</b>	<b>1087,02</b>	<b>0,36</b>	<b>6,73</b>	<b>104,48</b>	<b>2,57</b>	<b>720,25</b>	<b>798,04</b>	<b>114,66</b>	<b>3,68</b>	
	<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые <sup>15</sup>	100	1,1	0,2	3,8	22	0,02	17,5	-	0,7	14	26	20	0,9	
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0,1	9,11	15	0,88	45,3	176,53	47,35	1,27	
298/355	Голубцы ленивые.	270(230/ 40)	20,18	12,5	28,412	306,8	0,13	28,63	58,72	0,1	86,25	271,93	63,39	2,3	
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	-	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55	
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,12	1,05	40	-	180	270	21	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,85</b>	<b>25,88</b>	<b>129,422</b>	<b>938,73</b>	<b>0,48</b>	<b>56,78</b>	<b>113,72</b>	<b>3,71</b>	<b>377,49</b>	<b>859,46</b>	<b>195,02</b>	<b>7,36</b>	
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>88,93</b>	<b>68,59</b>	<b>254,882</b>	<b>2025,75</b>	<b>0,84</b>	<b>63,51</b>	<b>218,2</b>	<b>6,28</b>	<b>1097,74</b>	<b>1657,5</b>	<b>309,68</b>	<b>11,04</b>	
	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет														
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
400/404	Оладьи с творогом	200	18,19	16,44	75,94	527,06	0,26	0,86	48	6,33	246,73	301,65	63,99	2,27	
391/394	Чай с молоком	200	2,97	3,27	15,9	104,87	0,05	1,33	12	-	126,6	92,8	15,4	0,41	
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,08	0,7	40	-	120	180	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,22</b>	<b>22,61</b>	<b>115,16</b>	<b>775,45</b>	<b>0,43</b>	<b>2,89</b>	<b>100</b>	<b>6,85</b>	<b>502,53</b>	<b>609,25</b>	<b>106,59</b>	<b>3,22</b>	
	<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной.	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	9,6	-	4,62	31,2	38,53	19,5	0,83	
104/ 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,89	6,59	13,5	159,8	0,07	9,7	-	1,32	33,37	128,79	36,69	1,61	
235	Шницель рыбный натуральный <sup>7</sup>	120	12,95	12,11	8,54	194,98	0,068	3,81	61,09	6,35	66,18	240,85	36,36	2,89	
321	Капуста тушеная.	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0,05	34,32	-	4,33	110,93	80,28	41,31	1,61	
389	Сок яблочный <sup>8</sup> .	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	10	2,8	
338	Груша свежая <sup>17</sup> .	200	0,8	0,61	19,6	91	0,07	10	-	0,4	23,33	22	24	4,61	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,9</b>	<b>36,79</b>	<b>132,11</b>	<b>1014,03</b>	<b>0,398</b>	<b>71,43</b>	<b>61,09</b>	<b>18,15</b>	<b>299,71</b>	<b>614,15</b>	<b>192,76</b>	<b>16,54</b>	
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>62,12</b>	<b>59,4</b>	<b>247,27</b>	<b>1789,48</b>	<b>0,828</b>	<b>74,32</b>	<b>161,09</b>	<b>25</b>	<b>802,24</b>	<b>1223,4</b>	<b>299,35</b>	<b>19,76</b>	

День: четверг														
Неделя: первая														
Сезон: осенне- зимний														
Возрастная категория: 11-18 лет														
1	Завтрак													
210	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0,14	0,2	269,2	0,7	89,2	229,2	18,74	2,6
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным <sup>3</sup>	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0,03	128,78	86,56	12,88	0,078
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7	5	-	120	36	14	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,42</b>	<b>28,69</b>	<b>46,48</b>	<b>496,92</b>	<b>0,22</b>	<b>1,28</b>	<b>284,2</b>	<b>1,25</b>	<b>347,18</b>	<b>386,56</b>	<b>58,82</b>	<b>3,218</b>
Обед														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3	5,19	6,3	83,6	0,1	11	-	2,4	21,45	59,95	21	0,7
88/108	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,08	21,16	15	2,49	60,89	119	23	1,28
268	Котлеты <sup>10</sup>	100/10	16,5	24,2	14,32	344	0,07	0,34	40,73	3,24	43,04	171,64	55,78	2,8
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	200	4,35	16,79	30,21	288	0,21	26,63	33,6	5,27	43,41	118,75	41,95	1,6
342	Компот из свежих плодов (или яблук, или айвы, или груши)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	5,14	5,14	0,95
389	Сок вишневый <sup>5</sup>	100	0,7	0,2	11,4	50,2	0,01	7,4	-	0,2	17	18	6	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,81</b>	<b>57,56</b>	<b>142,5</b>	<b>1245,52</b>	<b>0,57</b>	<b>67,43</b>	<b>89,33</b>	<b>14,61</b>	<b>220,67</b>	<b>582,18</b>	<b>177,77</b>	<b>9,82</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>60,23</b>	<b>86,25</b>	<b>188,98</b>	<b>1742,44</b>	<b>0,79</b>	<b>68,71</b>	<b>373,53</b>	<b>15,86</b>	<b>567,85</b>	<b>968,74</b>	<b>236,59</b>	<b>13,038</b>
День: пятница														
Неделя: первая														
Сезон: осенне- зимний														
Возрастная категория: 11-18 лет														
1	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
382	Какао с молоком <sup>2</sup>	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	70 (21/7/42)	8,12	8,3	14,83	157	0,06	0,15	82,6	0,66	194,88	134,4	13,230,6 9	0,49
389	Сок абрикосовый <sup>5</sup>	100	0,5	0	12,7	52,8	0,02	4	-	0,4	20	36	10	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,96</b>	<b>22,96</b>	<b>97,85</b>	<b>672,92</b>	<b>0,24</b>	<b>6,91</b>	<b>165</b>	<b>1,79</b>	<b>506,39</b>	<b>467,9</b>	<b>74,66</b>	<b>2,08</b>
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86	-	1,88	28,33	41,62	18,39	1,31
95/108	Рассольник домашний <sup>13</sup>	250	6,43	8,7	12,95	165,59	0,07	18,47	-	2,47	41,89	129,83	27,98	1,53
269/353	Пудинг рыбный запеченный с соусом густым (для фарширования)	120	15,21	6,91	9,93	163,2	0,1	0,35	46,4	1,09	59,04	1,09	27,2	0,99
27	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241	0,23	24,92	30	4,72	58,32	140,2	38,36	1,44
356	Кисель из апельсинов.	200	0,39	0,1	30,15	140,8	0,02	18,3	-	0,1	19,24	12,36	6,36	0,19
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,12	1,05	40	-	180	270	21	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,1</b>	<b>37,36</b>	<b>135,63</b>	<b>1066,57</b>	<b>0,68</b>	<b>69,95</b>	<b>116,4</b>	<b>11,19</b>	<b>407,52</b>	<b>684,8</b>	<b>164,19</b>	<b>7,8</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>59,06</b>	<b>60,32</b>	<b>233,48</b>	<b>1739,49</b>	<b>0,92</b>	<b>76,86</b>	<b>281,4</b>	<b>12,98</b>	<b>913,91</b>	<b>1152,7</b>	<b>238,85</b>	<b>9,88</b>
День: суббота														
Неделя: первая														
Сезон: осеннее- зимний														
Возрастная категория: 11-18 лет														
1	Завтрак													
219	Сырники из творога.	250	55,13	43,55	52,31	819,13	0,6	1,05	148,7	6,31	542	621	75,54	1,99
378/375	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Яблоко свежее <sup>17</sup> .	200	0,8	0,8	19,6	93,73	0,07	20	-	0,4	32	48	18	4,4
	Зефир	50	0,33	0	37,6	161,27	-	-	-	-	13,4	6,6	3,4	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>60,15</b>	<b>46</b>	<b>139,9</b>	<b>1225,27</b>	<b>0,74</b>	<b>22,38</b>	<b>158,7</b>	<b>7,1</b>	<b>720,9</b>	<b>794,5</b>	<b>122,24</b>	<b>7,5</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>60,15</b>	<b>46</b>	<b>139,9</b>	<b>1225,27</b>	<b>0,74</b>	<b>22,38</b>	<b>158,7</b>	<b>7,1</b>	<b>720,9</b>	<b>794,5</b>	<b>122,24</b>	<b>7,5</b>

	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210 (200/10)	9,09	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,2	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87
379	Кофейный напиток <sup>1</sup>	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
3	Бутерброд с сыром	50 (30/15/5)	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	20	-	139,2	96	9,45	0,49
389	Сок сливовый <sup>5</sup>	100	0,3	0,1	15,2	62,9	0,02	4	-	0,4	10	36	7	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,52</b>	<b>24,47</b>	<b>100,43</b>	<b>709,02</b>	<b>0,35</b>	<b>7,05</b>	<b>105,2</b>	<b>1,31</b>	<b>467,76</b>	<b>502,55</b>	<b>142,88</b>	<b>4,23</b>
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,12	5,78	-	2,93	19,36	145,87	25,29	1,2
82/ 108	Борщ с капустой и картофелем	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0,05	16,06	15	2,54	61,37	54,6	27,03	1,68
260	Гуляш <sup>12</sup>	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,04	0	-	0,37	3,2	81,27	25,33	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7	5	-	120	36	14	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,13</b>	<b>43,9</b>	<b>167,1</b>	<b>1226,72</b>	<b>0,37</b>	<b>24,19</b>	<b>20</b>	<b>9,89</b>	<b>278,92</b>	<b>585,03</b>	<b>156,04</b>	<b>9,63</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>59,65</b>	<b>68,37</b>	<b>267,53</b>	<b>1935,74</b>	<b>0,72</b>	<b>31,24</b>	<b>125,2</b>	<b>11,2</b>	<b>746,68</b>	<b>1087,58</b>	<b>298,92</b>	<b>13,86</b>
	День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	200	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
383	Какао с молоком сгущенным <sup>4</sup>	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	0,01	-	128	124,68	18	0,64
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	50	0,02	0,7	5	-	120	36	14	0,1
	Изделие кондитерское	60	5,1	6,78	41,82	248,7	0,06	-	39	0,78	24,6	52,2	9	0,6
338	Яблоко свежее <sup>17</sup>	200	0,8	0,8	19,6	93,73	0,07	20	-	0,4	32	48	18	4,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,45</b>	<b>25,91</b>	<b>144,1</b>	<b>909,35</b>	<b>0,43</b>	<b>22,25</b>	<b>102,01</b>	<b>2,41</b>	<b>466,56</b>	<b>525,99</b>	<b>132,86</b>	<b>7,89</b>
	<b>Обед</b>													
12	Салат из кукурузы (консервированной).	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	-	2,83	18,66	57,78	19,63	0,66
102/ 108	Суп картофельный с горохом.	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,2	11,17	-	1,52	45,82	152,1	35,48	4,55
278/ 331	Тефтели 1-й вариант с соусом сметанным с томатом	90(60/30)	7,86	7,98	9,32	140,98	0,04	0,6	28,25	0,53	34,4	94,8	17,84	0,8
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61	0,21	28,73	-	4,11	36,44	122,07	41,55	1,77
389	Сок вишневый <sup>5</sup>	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	14,8	-	0,4	34	36	12	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,83</b>	<b>33,72</b>	<b>128,88</b>	<b>940,71</b>	<b>0,66</b>	<b>64,6</b>	<b>28,25</b>	<b>10,32</b>	<b>190,02</b>	<b>552,45</b>	<b>151,4</b>	<b>10,57</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>55,28</b>	<b>59,63</b>	<b>272,98</b>	<b>1850,06</b>	<b>1,09</b>	<b>86,85</b>	<b>130,26</b>	<b>12,73</b>	<b>656,58</b>	<b>1078,44</b>	<b>284,26</b>	<b>18,46</b>
	День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне- зимний Возрастная категория: 11-18 лет													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
378/375	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
3	Бутерброд с сыром	70 (21/7/42)	8,12	8,3	14,83	157	0,06	0,15	82,6	0,66	194,88	134,4	13,230,6	0,49
338	Банан свежий <sup>17</sup>	200	3	1,01	38	189	0,07	20	-	0,4	16	22	84	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,91</b>	<b>21,78</b>	<b>120,43</b>	<b>771,52</b>	<b>0,29</b>	<b>22,65</b>	<b>150,6</b>	<b>2,1</b>	<b>480,45</b>	<b>402,19</b>	<b>132,9</b>	<b>3,01</b>
25	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67	0,05	8,15	2,48	3,58	23,49	69,1	16,34	0,72
106/ 107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <sup>9</sup>	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,15	9,69	25,05	1,43	82,08	171,22	53,48	1,46
259	Жаркое по-домашнему.	280	25,92	28,94	26,53	472	0,19	10,82	-	4,95	48,8	450,68	67,97	6,17
352	Кисель из яблок.	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,12	1,05	40	-	180	270	21	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого за обед</b>		<b>47,75</b>	<b>42,86</b>	<b>123,61</b>	<b>1085,75</b>	<b>0,61</b>	<b>31,54</b>	<b>67,53</b>	<b>10,95</b>	<b>366,53</b>	<b>1057,32</b>	<b>187,33</b>	<b>11,26</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>69,66</b>	<b>64,64</b>	<b>244,04</b>	<b>1857,27</b>	<b>0,9</b>	<b>54,19</b>	<b>218,13</b>	<b>13,05</b>	<b>846,98</b>	<b>1459,51</b>	<b>320,23</b>	<b>14,27</b>



изделиями №82/107 или №82/106.

<sup>14</sup> - на замену суп из овощей с фасолью №144/107 или №144/106.

<sup>15</sup> - на замену овощи натуральные свежие №71 (в осенний период); в зимне-весенний период овощи натуральные соленые..