

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Тельнов Ю.В.

2022 г.

Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

сентябрь

Наименование кулинарного изделия	№ техн. олог. карты	Масса порций в граммах	цена	Белки				Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
				Жиры	Углеводы	С,мг	В1,мг		В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Ca,мг	Se,мг	F,мг	
1 день Завтрак																				
Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	19,36	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0
Чай с сахаром	382	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Бутерброд с маслом	1	35/10	9,3	1,9	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Яблоко		100	19,5	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		итого	50,13	13	24,7	84,81	776,74	12,88	0,288	0,02	0,11	0	435,38	284,4	50,54	5,12	278	2	0	0,01

Обед																				
Суп с макаронными изделиями	209	200	20,79	7,55	3,73	16,28	100,28	7,23	0,074	0	0,1	0	17,75	43,56	17,31	0,73	0	0	0	0
Каша гречневая	181	160	8,75	9,1	7,4	41,3	268,1	0	0,22	0	0,04	0	19,68	161,37	0	0,05	0	0	0	0
Соус томатный	348	30	1,59	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
Голень	п/ф	70	27,52	18,9	20,2	1,1	261	0	0,05	0	0,02	0	16,2	185,4	21,6	0,6	0	0	0	0
Огурец свежий		60	5,76	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
Хлеб пшеничный		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,23	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
		итого	69,64	38,8	33,4	91,18	789,18	16,98	0,414	0,04	0,22	0,03	85,87	457,99	61,45	4,39	162,05	3,6	0	0,01
		ИТОГО	119,77	51,8	58,1	176	1565,92	29,86	0,702	0,06	0,33	0,03	521,25	742,39	111,99	9,51	440,05	5,6	0	0,02

2 день Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	112	200	14,46	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		итого	44,43	13,4	11,7	61,98	529,06	2,93	0,147	0,299	0,08	0,12	537,29	359	60,34	2,58	451,34	1,68	0	0,03

Обед																				
Салат из кукурузы консервированной	42	60	5,71	1,7	3,7	4,7	58,8	5,59	0,3	0,72	0	0	10,06	31,21	10,55	0,35	55,28	0	0	0
Суп с рыбными консервами	87	200	20,3	7,9	2,9	14,4	116,2	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03
Макаронные изделия отварные	209	160	6,9	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	347	30	1,23	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0
Котлета мясная	п/ф	90	30,1	10,6	23,8	7,9	277,9	0,08	0,11	0,09	0,04	0,17	14,81	51,6	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03
Хлеб		30	40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Какао с молоком	382	200	19,02	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0
Банан		150	18	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	103,26	33,5	40,3	114,9	966,9	21,7	0,66	1,07	0,39	0,24	194,47	321,94	132,56	4,81	858,14	19,59	0	0,06

		ИТОГО	147,69	46,9	52	176,9	1495,96	24,63	0,807	1,369	0,47	0,36	721,71	680,94	192,9	7,39	1309,48	21,27	0	0,09
--	--	--------------	---------------	-------------	-----------	--------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------	----------------	--------------	----------	-------------

3 день Завтрак

Каша Дружба на молоке с маслом	190	200	25,72	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	0
Хлеб с маслом и повидлом		35/10/5	10,18	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,48	9,06	0,04	0	0	0	0
Кофейный напиток	382	200	19,02	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0	0
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		итого	80,92	18,2	24	98,03	813,3	14,78	0,248	0,51	0,26	0,06	606,11	341,58	68,04	0,42	319,75	0,0001	0	0,03

обед

Салат из отварной свеклы	52	60	0,61	0,8	3,7	5	56,1	5,69	0,35	0,71	0	0	19,38	22,6	11,52	0,73	167,62	4,07	0	0,1
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	101	200	20,79	7,55	3,73	16,28	100,28	7,23	0,074	0	0,1	0	17,75	43,56	17,31	0,73	0	0	0	0
Рис отварной	171	160	15,98	3,73	8,53	38,83	225,13	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,425
Соус томатный	348	30	1,59	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0
Тефтеля мясная	п/ф	60	20,63	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02
Хлеб	30	40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Компот из сухофруктов		200	5,16	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,86	0	1,8	0	1,2	0	0	0
		итого	66,76	20,2	24,3	98,31	635,21	13,89	0,536	0,782	0,19	0,211	91,75	194,01	71,26	3,992	306,58	5,892	0,011	0,545
		ИТОГО	147,68	38,4	48,3	196,3	1448,51	28,67	0,784	1,292	0,45	0,271	697,86	535,59	139,3	4,412	626,33	5,8921	0,011	0,575

4 день. Завтрак

Каша пшеница на молоке с маслом	184	200	19,69	10,47	11,51	52,55	474,43	2,72	0,146	0	0,06	0	374,05	225,09	27,64	1,48	0	0	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром		200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Яблоко		100	19,5	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
Вафли			9	7,5	9,8	74,4	125,1	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		итого	52,16	20,6	22,1	164,5	767,73	13,98	0,286	0,35	0,12	0	616,45	441,19	73,96	5,88	318,8	3,68	0	0,01

Обед

Суп Борщ на мясном бульоне со сметаной	82	200	21,4	6,17	7,29	10,88	111,58	9,13	0,023	0,015	0,1	0	68,25	44,83	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
Помидор свежий		60	5,67	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0,6	174,87	1,21	0	0
Картофельное пюре	128	160	16,7	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	80	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,35
Рыба запеченная в молочном соусе	238	90	17,14	13	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,8	0	142,77	133,52	42,64	0,8	342,86	119,31	0,01	0,5
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Печенье			14,2	7,5	9,8	74,4	125,1	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		итого	79,08	35,2	31,8	143,9	715,22	18,39	0,403	0,571	81,05	0,21	543,88	479,44	117,36	5,03	952,02	122,22	0,01	0,89
		ИТОГО	131,24	55,8	54	308,4	1482,95	32,37	0,689	0,921	81,17	0,21	1160,33	920,63	191,32	10,91	1270,82	125,9	0,01	0,9

5 день Завтрак

Каша ячневая на молоке с маслом	184	200	19,09	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0
Хлеб с сыром	30	35	12,33	4,5	8,7	7,4	131	0	0,02	0	0,08	0	135	86	7	0,3	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимоном	431	200	3,23	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
Мандарин		100	19,5	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		итого	54,15	14,3	20,6	80,68	648,96	15,96	0,169	0,02	0,15	0	550,92	354,08	48,3	4,9	278	2	0	0,01

Обед

Салат из горошка консервированного	10	60	30,92	1,7	3,1	3,7	49,4	6,54	0,3	0,72	0,01	0	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0	0	0
Суп лапша-домашняя на курином бульоне	113	200	14,34	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,1	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
Плов из птицы	311	160	19,97	19,2	14,7	29,6	327,4	1,77	0,09	0	0,24	0	39,59	146,05	39,59	1,84	0	0	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Сок		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0

		итого	78,1	30,8	23,8	78,22	619,75	15,29	0,496	0,753	0,35	0,18	90,91	249,73	75,53	6,69	150	1,711	0	0
		ИТОГО	132,25	45,1	44,3	158,9	1268,71	31,25	0,665	0,773	0,5	0,18	641,83	603,81	123,83	11,59	428	3,711	0	0,01

6 день Завтрак

Каша манная на молоке с маслом	184	200	19,36	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0	0
Хлеб с маслом		45	9,3	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Какао с молоком	382	200	19,02	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		итого	73,68	18,3	28,7	84,53	839,1	4,38	0,208	0,38	0,16	0	664,89	527,08	89,01	1,429	426,29	9	0	0,03

Обед

Салат из отварной свеклы	52	60	0,61	0,8	3,7	5	56,1	5,69	0,35	0,71	0	0	19,38	22,6	11,52	0,73	67,62	4,07	0	0,01
Суп с бобовыми(гороховый)	102	200	15,87	9,64	5,07	15,62	118	7,11	0,13	0	0,1	0	39,6	109,96	17,64	0,34	0	0	0	0
Каша гречневая	181	160	8,75	3,86	10,35	39,47	263	0	0,128	0,034	0,04	0,149	39,98	133,31	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,379
Гуляш	260	80	29,12	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,87	215,74	5,46	0,02	0,02
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Банан		150	18	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	76,32	26,7	31,1	112,5	843,63	25,2	0,838	1,844	0,17	0,159	137,79	466,71	130,72	7,24	613,3	11,217	0,02	0,409
		ИТОГО	150,00	45	59,7	197,1	1682,73	29,58	1,046	2,224	0,33	0,159	802,68	993,79	219,73	8,669	1039,59	20,217	0,02	0,439

7 день Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	112	200	14,46	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0
Хлеб с маслом и повидлом		50	10,18	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Банан		150	18	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
Печенье		10,5	1,77	7,79	20,23	152,66	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0	0,04
		итого	55,11	12,7	20,4	111	788,22	21,67	0,187	0,46	0,16	0,18	585,59	410,86	109,9	2,02	558,54	0,011	0	0,04

Обед

Помидор свежий		60	5,67	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0,6	174,87	1,21	0	0
Борщ сибирский со сметаной	80	200	25,05	3,4	4,6	13,9	115,6	1,99	0,07	0,33	0,22	0,05	53,82	77,03	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0
Плов с курицей	311	160	19,97	23,38	16,44	29,55	345,19	11,73	0,096	0,036	0,1	0,18	50,58	225,6	44,4	1,57	0	0	0	0,576
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с молоком	378	200	7,8	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
Булочка		50	8,5	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01
		итого	68,99	36,2	24,6	111,7	804,69	15,08	0,326	0,496	0,43	0,23	189,62	424,46	105,8	4,64	713,65	13,41	0,02	0,586
		ИТОГО	124,10	48,9	45	222,6	1592,91	36,75	0,513	0,956	0,59	0,41	775,21	835,32	215,7	6,66	1272,19	13,421	0,02	0,626

8 день Завтрак

Каша рисовая на молоке с маслом	184	200	21,65	6,5	9,44	32,11	405	0	0,023	0	0,04	0	263,79	66,97	25,74	0,54	0	0	0	0
Хлеб с повидлом		45	3,51	2	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
		итого	53,13	13	17,5	78,58	691,2	7,57	0,103	0,27	0,11	0,06	457,54	236,85	59,64	1,88	265,07	0	0	0,03

Обед

Салат Степной	30	60	5,31	2,2	6,1	4,7	82,2	8,16	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
Суп из овощей(с фасолью)	102	200	20,83	7,99	5,02	10,14	89,14	7,7	0,085	0	0	0	41,14	72,86	8,57	1,02	0	0	0	0
Капуста тушеная	131	160	2,48	4,05	6,61	93,81	122,88	17,49	0,053	0,043	0,09	0,0033	98,4	61,44	30,72	1,24	0	0	0	0
Птица отварная	п/ф	70	27,52	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,06	0,02	0,06	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	0	0	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Компот из сушеных плодов(изюм)	401	200	5,6	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0,12	0	0	7	4	4	0,96	0	0	0	0
		итого	63,74	35,4	25,4	150,1	620,98	47,64	0,548	0,943	0,15	0,0113	216,43	362,1	84,79	5,35	40,8	1,68	0	0

	ИТОГО	116,87	48,4	42,8	228,7	1312,18	55,21	0,651	1,213	0,26	0,0713	673,97	598,95	144,43	7,23	305,87	1,68	0	0,03
--	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------	-------------	----------	-------------

9 день. Завтрак

Каша ячневая на молоке с маслом	184	200	19,09	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Кофейный напиток	382	200	19,02	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011	0	0
Яблоко		100	19,5	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		ИТОГО	59,61	14,9	14,5	94,67	654,56	14,48	0,252	0,209	0,17	0	576,69	366,29	58,18	5,1	419,55	3,6801	0	0,01

Обед

Огурец свежий		60	5,76	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
Щи со сметаной	84	200	20,02	6,05	6,3	7,51	87,51	11,98	0,048	0,015	0,1	0,073	60,52	37,1	17,31	0,72	23,99	0,015	0	1,06
Картофельное пюре	128	160	16,7	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	80	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,35
Рыба припущенная	238	90	17,14	14,7	3,2	0,3	92	0,53	0,07	0,06	0,02	0,05	34,65	137,96	28,02	0,58	345,9	60,27	0	0
Хлеб пшеничный		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Сок		200	10,87	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
Печенье			12,5	1,77	7,79	20,23	152,66	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		ИТОГО	84,99	29,6	28,1	74,54	670,51	29,95	0,368	0,531	80,18	0,333	436,94	465,49	93,6	5,1	673,21	62,08	0	1,46
		ИТОГО	144,60	44,4	42,6	169,2	1325,07	44,43	0,62	0,74	80,35	0,333	1013,63	831,78	151,78	10,2	1092,76	65,76	0	1,47


10 день. Завтрак

Каша овсянная на молоке с маслом	184	200	19,36	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0
Хлеб с маслом		45	9,3	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Чай с сахаром	430	200	1,97	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
Йогурт		100	26	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
Конфеты шоколадные		28	5,2																	
		ИТОГО	61,83	16,8	28,1	81,81	814,54	3,93	0,308	0,26	0,14	0	599,38	415,9	63,54	2,92	219	0	0	0,03

Обед

Помидор свежий		60	5,67	0,7	0,1	2,3	14,5	1,08	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0,6	174,87	1,21	0	0
Суп Рассольник Ленинградский	96	200	21,07	2,1	5,9	13,5	121,7	6,4	0,05	0,0015	0	0	50,09	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
Макаронные изделия отварные	209	160	6,9	5,8	4,9	28,7	199,8	0	0,06	0	0	0	4,12	37,08	7,21	0,82	0	0	0	0
Соус белый основной	347	30	1,23	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0
Котлета	п/ф	90	30,1	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03
Хлеб		40	2	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Чай с молоком	378	200	7,8	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0
Яблоко		100	19,5	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01
		ИТОГО	94,27	38,7	40,4	93,98	853,93	17,87	0,35	0,2215	0,17	0,19	163,14	250,56	81,18	6,32	790,82	14,253	0	0,525
		ИТОГО	156,10	55,5	68,5	175,8	1668,47	21,8	0,658	0,4815	0,31	0,19	762,52	666,46	144,72	9,24	1009,82	14,2525	0	0,555

Итого 1370,30

Составил: и.о. заведующий столовой  Г.И.Говорина

Проверил: главный бухгалтер  Т.Е. Баранникова