

Утверждаю

Директор

МБОУ "Майская СОШ"

Гельман Ю.В.

2022 г.

Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория: 11-18 лет ОВЗ

сентябрь

Наименование кулинарного изделия	№ техн. карты	Масса порций в граммах	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества								
								С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг	К,мг	І,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	250	21,52	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
Каша гречневая	181	180	9,84	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	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		100	9,63	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
Хлеб с сыром		35/15	12,33	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	85,66	42,1	35,4	101,4	853,36	22,81	0,424	0,05	0,23	0,03	101,94	512,55	67,63	4,79	218,26	4,8	0	0,01
		итого	135,79	55,1	60,1	186,2	1630,1	35,69	0,712	0,07	0,34	0,03	537,32	796,95	118,17	9,91	496,26	6,8	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	250	27,14	10	3,63	18	145,25	6,86	0,07	0,07	0,29	0,05	34,64	63,06	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0,03
Макаронные изделия отварные	209	180	7,75	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	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
Каша 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		200	24	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	116,95	36,3	41,6	122,1	1020,93	23,07	0,66	1,07	0,39	0,24	191,87	339,19	132,56	4,81	856,14	19,59	0	0,06

	ИТОГ	161,38	49,7	53,3	184,1	1549,99	26	0,807	1,369	0,47	0,36	729,16	698,19	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	18,89	98,89	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		337	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
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	100	1,01	1,33	6,17	8,33	93,5	9,48	0,58	1,18	0	0	32,3	37,7	19,2	1,22	112,7	6,78	0	0,02
Суп с макаронными изделиями	209	250	21,52	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
Рис отварной	171	180	18,02	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,1
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
Тефтели 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 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
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	80,26	25,6	37,5	105,3	795,62	19,49	0,736	1,232	0,27	0,211	241,11	286,66	80,24	3,582	210,86	6,922	0,011	0,14
		ИТОГО	161,18	43,8	61,5	203,3	1608,92	34,27	0,984	1,742	0,53	0,271	847,22	628,24	148,28	4,002	530,61	6,9221	0,011	0,17

4 день. Завтрак

Каша пшенная 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	250	22,19	7,71	9,11	13,6	139,48	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0
Помидор свежий		100	9,45	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
Картофельное пюре	128	180	18,54	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
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		60	3	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	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		50	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	86,49	39,2	34	160,8	813,99	20,67	0,433	0,581	1,23	0,21	572,25	527,2	125,4	5,43	1068,6	123,03	0,01	0,55
		ИТОГО	138,65	59,8	56,2	325,3	1581,72	34,65	0,719	0,931	1,35	0,21	1188,7	968,39	199,36	11,31	1387,4	126,71	0,01	0,56

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	100	51,54	2,83	5,17	6,16	82,33	10,9	0,5	1,2	0,02	0	19,55	54,07	18,8	0,62	102,05	0	0	0
Суп лапша-домашняя на курином бульоне	113	250	14,91	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0	0
Плов из птицы	311	180	21,04	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49		182,56	39,59	1,84	0	0	0
Хлеб		60	3	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
Масло подсолнечное		10	7,55	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,07	0	1	2	0	0	0	0	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	108,91	40,5	39,5	104	894,67	20,85	0,696	1,233	0,43	0,18	120,36	161,2	226,02	44,69	192,66	1,711	0	0
		ИТОГ	163,06	54,8	60	184,7	1543,63	36,81	0,865	1,253	0,58	0,18	671,28	515,26	374,32	49,59	470,66	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	100	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	250	17,27	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0	0
Каша гречневая	181	180	9,84	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0
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		200	24	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0
		итого	84,81	35,5	30,3	123,4	911,74	26,98	0,93	1,81	0,17	0,01	129,85	549,18	96,48	5,79	472,16	11,21	0,02	0,03
		ИТОГ	158,49	53,8	59	208	1750,84	31,36	1,138	2,19	0,33	0,01	794,74	1076,26	185,49	7,219	898,45	20,21	0,02	0,06

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		30	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	0,04
		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		100	9,45	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
Борщ сибирский со сметаной	80	250	26,86	4,25	5,75	17,38	144,5	2,49	0,07	0,33	0,22	0,05	67,28	96,29	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0,01
Плов с курицей	311	180	21,04	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
Хлеб с сыром		35/15	12,33	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0
Масло(порциями)		10	7,55	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,07	0	1	2	0	0	0	0	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
Конфеты шоколадные		28	7,64																	
		итого	101,17	38,1	27,8	124,1	907,32	6,07	0,35	0,47	0,67	0,05	207,62	390,73	104,53	44,91	791,11	12,54	0,02	0,02
		ИТОГ	156,28	50,8	48,2	235,1	1695,54	27,74	0,537	0,93	0,83	0,23	793,21	801,59	214,43	46,93	1349,65	12,551	0,02	0,06

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
Печенье		40	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	65,63	14,7	25,3	98,81	843,86	8,83	0,163	0,58	0,16	0,06	673,54	407,85	84,84	1,88	484,07	0	0	0,07

Обед

Салат Стелной	30	100	8,95	3,67	10,17	7,83	137	13,6	0,48	1,23	0	0	22,4	46	20	0,83	0	0	0	0
Суп из овощей(с фасолью)	102	250	21,67	10	6,28	12,68	111,43	9,63	0,085	0	0	0	51,43	91,08	8,57	1,02	0	0	0	0
Капуста тушеная	131	180	2,79	4,56	7,44	105,54	138,24	19,68	0,053	0,043	0,09	0,0053	110,7	69,12	30,72	1,24	0	0	0	0
Птица отварная	и/ф	70	27,52	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,06	0,02	0,06	0,008	81,05	170,1	23,8	0,48	0	0	0	0

Хлеб		60	3	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	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
Йогурт		100	26	5	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0	216	171	25,2	0	219	0	0	0,04
		итого	95,53	46,4	38,3	188,4	876,43	58,46	0,798	1,743	0,2	0,0133	469,66	603,5	117,99	5,68	259,8	1,68	0	0,04
		ИТОГ	161,16	61,1	63,6	287,2	1720,29	67,29	0,961	2,323	0,36	0,0733	1143,2	1011,35	202,83	7,56	743,87	1,68	0	0,11

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		100	9,63	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0,01
Щи со сметаной	84	250	20,65	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,015	0,1	0,073	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,015	0	0,02
Картофельное пюре	128	180	18,54	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0,01
Рыба припущенная	238	100	19,04	16,33	3,56	0,33	102,22	0,59	0,07	0,06	0,02	0,05	38,5	153,29	28,02	0,58	345,9	60,27	0	0
Хлеб с сыром		35/15	12,33	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	5,7	1,2	40,8	1,68	0	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	103,56	33	30,1	77,45	769,41	37,05	0,428	0,561	0,27	0,333	470,49	512,55	100,98	46,3	731,1	63,28	0	0,08
		ИТОГ	163,17	47,9	44,6	172,1	1423,97	51,53	0,68	0,77	0,44	0,333	1047,18	878,84	159,16	51,4	1150,65	66,96	0	0,09

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		100	9,45	1,17	0,17	3,83	24,17	1,08	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0
Рассольник Ленинградский	96	250	21,96	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	77,18	22	0,97	0	0,0125	0	0,01
Макаронные изделия отварные	209	180	7,75	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	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	99,79	40	42,2	92,68	919,01	19,47	0,38	0,2315	0,27	0,19	181,81	281,09	89,22	6,72	907,4	15,063	0	0,05
		ИТОГ	161,62	56,9	70,3	174,5	1733,55	23,4	0,688	0,4915	0,41	0,19	781,19	696,99	152,76	9,64	1126,4	15,0625	0	0,08

ИТОГО 1560,78

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

Проверил: главный бухгалтер *Т.Е.Баранникова* Т.Е.Баранникова