

Перспективное 20-дневное меню для школьников

7 - 11 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Костомужского городского округа «Гимназия» Осипенко И. В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.



Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

Рацион:	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры									
				Белки	Жиры	Углеводы											
Неделя: 1																	
День: понедельник																	
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры									
									Биточек из говядины, 75	75	11,65	13,47	12,58	218,48	1,99		
									Каша рассыпчатая гречневая	100	5,27	4,26	23,84	154,62	302		
									Орреч соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6	49		
									Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376		
									Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	338		
									Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,95	11		
									Итого за Завтрак								
									Итого за Обед								
									Обед	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел.	250/15/2	8,76	7,97	19,81	186,28	102											
Мясом(гов.) с зел.	75	12,37	14,08	12,58	226,87	268											
Пшеница из говядины, 75	100	3,11	3,25	22,31	131,08	171											
Каша перловая рассып. 100	200/15			14,97	59,85	376											
Чай с сахаром	60	0,02	0,24	5,88	28,2	338											
Блок св	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12											
Хлеб столпный	747	25,94	25,87	90,37	701,88												
Итого за Обед																	
Неделя: 1																	
День: понедельник																	
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры									
									Колбаса (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16		
									Биточки рыбные (форель) 50	50	7,42	7,93	7,58	132,33	234		
									Рис отварной 100	100	2,54	4,07	26,68	153,54	115		
									Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388		
									Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338		
									Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	11		
									Итого за Завтрак								
									Итого за Обед								
									Обед	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Иоррт 2,1%ж. 135г.	135	50	32	35	680	254											
Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зелень	250/20/10/2	2,2	6,78	11,64	117,05	99											
52/5	5,75	16,55	0,25	173,12	243												
Макаронные отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309											
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377											
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	11											
Хлеб столпный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12											
Итого за Обед																	
Неделя: 1																	
День: вторник																	
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры									
									Колбаса (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16		
									Биточки рыбные (форель) 50	50	7,42	7,93	7,58	132,33	234		
									Рис отварной 100	100	2,54	4,07	26,68	153,54	115		
									Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388		
									Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338		
									Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	11		
									Итого за Завтрак								
									Итого за Обед								
									Обед	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Иоррт 2,1%ж. 135г.	135	50	32	35	680	254											
Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зелень	250/20/10/2	2,2	6,78	11,64	117,05	99											
52/5	5,75	16,55	0,25	173,12	243												
Макаронные отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309											
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377											
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	11											
Хлеб столпный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12											
Итого за Обед																	
Неделя: 1																	
День: четверг																	
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры									
									Котлета рубленая из птицы(филе) крп.) 75	75	12,5	15,14	11,37	231,94	294		
									Пюре картофельное 100	100	2,16	3,6	14,68	100,12	312		
									Орреч свежий	30	0,21	0,03	3,3	3,3	250		
									Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	152,7	379		
									Банан	115	1,73	0,58	24,15	110,4	338		
									Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,95	11		
									Итого за Завтрак								
									Итого за Обед								
									Обед	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной с зеленью с мясом(филе)	250/20/10/2	5,69	7,85	12,57	144	82											
35/100	12,23	13,52	26,95	278,57	265												
Плов из говядины	200/15			14,97	59,85	376											
Чай с сахаром	100	0,9	0,2	8,1	43	338											
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338											
Хлеб столпный	32	1,79	0,35	15,81	74,24	12											
Итого за Обед																	
Неделя: 1																	
День: четверг																	

Завтрак						
209	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
223	100/20	22,21	10,53	28,79	302,91	223
376	200/15		14,97		59,85	376
338	100	0,03	0,4	9,8	47	338
11	27	2,05	0,22	13,28	63,45	11
	502	29,37	15,75	67,12	536,01	
Итого за Завтрак						
Обед						
96	250/15/10/2	5,27	6,79	17,77	154,08	96
230	50	9,92	5,39	2,1	96,37	230
310	100	3,03	4,94	24,5	154,77	310
377	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
11	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
12	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	709	22,24	17,7	89,13	607,55	
Итого за Обед						

Рацион:		Неделя: 2					День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр топ.	20	5,26	5,32	70	15	15	
	Яйцо вареное 40	40	5,08	4,6	0,28	209	209	
	Запеканка из творога со смет.	100/20	22,21	10,53	28,79	223	223	
	Молоком	200/15			14,97	376	376	
	Чай с сахаром				58,75	11	11	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	554,31	554,31	
	Итого за Завтрак							
	Итого за Обед		420	34,45	20,65	56,34	174	174
	Обед	Суп крестьянский с крупой (пшено) с 250/15/10/2	4,93	7,09	10,81	127,53	174	174
		Мясом (филе) со сметаной, зелень						
Отбивная из филе птицы 80		80	13,26	20,48	10,4	209	209	
Картофель жар. (из вареного) 100		100	2,41	10,07	19,64	146	146	
Помидор свежий		25	0,28	0,05	0,95	251	251	
Компот из мандаринов		200	0,41	0,1	33,75	346	346	
Хлеб столничный		30	1,68	0,33	14,82	69,6	12	
Итого за Обед								

Рацион:		Неделя: 2					День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	79	79	
	Пшеница из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	268	268	
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,27	4,26	23,84	302	302	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	377	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11	
	Итого за Завтрак							
	Итого за Обед		627	25,78	23,59	75,96	622,22	622,22
	Обед	Щи из св. капусты с картоф., мясом(гов), смет., зеленью	250/15/10/2	4,97	6,62	9,83	88	88
		Рыба жареная (треска)	50	9,92	5,39	2,1	230	230
		Рыб. овощное 100	100	1,87	5,34	9,68	143	143
Огурец свежий		20	0,14	0,02	2,2	250	250	
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,06	0,01	15,18	377	377	
Хлеб столничный		30	1,68	0,33	14,82	69,6	12	
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	11	
Итого за Обед								

Рацион:		Неделя: 2					День: пятница	
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	№ рецептуры	
		Углеводы	Жиры	Белки				
Завтрак								
15	80,5		6,12	6,05	23	Сыр полуп.	15	
289	359,98	16,59	24,23	18,83	75/125	Пау из птицы 75/125	289	
379	152,7	26,76	2,5	3,35	200	Кофейный напиток с молоком	379	
11	47	9,84	0,16	1,52	20	Хлеб пшеничный	11	
Итого за Завтрак 2								
		53,19	33,01	29,75	443			
Обед								
179	179,34	12,17	11,36	7,03	250/15/20/1	Свекольник со сметаной, зеленью,	179	
48	161,16	1,97	12,33	10,58	35/35	Ляш из говядины 35/35	48	
309	144,48	24,7	3,34	3,87	100	Макаронны отварные	309	
376	59,85	14,97			200/15	Чай с сахаром	376	
12	69,6	14,82	0,33	1,68	30	Хлеб столпный	12	
		614,43	27,36	23,16	712			
Итого за Обед								

Рацион:		Неделя: 2					День: четверг	
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	№ рецептуры	
		Углеводы	Жиры	Белки				
Завтрак								
234	134,62	11,3	5,54	9,82	75	Котлета рыбная (треска), 75	234	
312	100,12	14,68	3,6	2,16	100	Люре картофельное 100	312	
251	7,2	1,14	0,06	0,33	30	Помидор свежий	251	
250	2,75		0,03	0,18	25	Огурец свежий	250	
377	62,23	15,18	0,01	0,06	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	377	
11	70,5	14,76	0,24	2,28	30	Хлеб пшеничный	11	
Итого за Завтрак								
		57,06	9,48	14,83	482			
Обед								
96	154,08	17,77	6,79	5,27	250/15/10/2	Расольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень	96	
171	131,08	22,31	3,25	3,11	100	Бефстроганов из говядины	171	
376	59,85	14,97			200/15	Чай с сахаром	376	
12	58	12,35	0,27	1,4	25	Хлеб столпный	12	
		600,84	73,34	20,63	687			
Итого за Обед								

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

Рацион:	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы	Снег-тищеская ценность			
Рацион: 1 Неделя: 1 День: понедельник	Завтрак	Нюгет 2,1%ж, 13%л.	135	50	32	35	680	254		
		Сыр по-ц.	20	5,26	5,32	70	15	152		
		Биточек рубленый из птицы(паровой)	75	11,68	12,11	6,65	182,18	152		
		75				144,48	309			
		Макроны отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309		
		Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376		
		Хлеб пшеничный	18	1,37	0,14	8,86	42,3	11		
		563				1178,81	0			
		Итого за Завтрак								
		Рацион: 1 Неделя: 1 День: вторник	Обед	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зелень	250/20/10/2	2,20	6,78	11,64	117,05	99,00
				Филе), зелень	35/100	12,23	13,52	26,95	278,57	265,00
				Плов из говядины	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	251,00
				Помидор свежий	200/15	0,00	0,00	14,97	59,85	376,00
Чай с сахаром	50,00			4,28	7,22	28,38	195,59	338,00		
Булочка " Улиточка" 50	20,00			1,12	0,22	9,88	46,40	12,00		
Хлеб столичный	722,00			20,05	27,78	92,58	702,26	0,00		
Итого за Обед										

Рацион:	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы	Снег-тищеская ценность			
Рацион: 1 Неделя: 1 День: вторник	Завтрак	Колета "Заводская" 75	75	12,59	16,71	13,24	254,14	5		
		Люре картофельное 100	100	2,16	3,6	14,68	100,12	312		
		Орпец свежий	25	0,18	0,03	0	2,75	250		
		Чай с сахаром	200/15	0	0	14,97	59,85	376		
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338		
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11		
		545				65,75	530,36	0		
		Итого за Завтрак								
		Рацион: 1 Неделя: 1 День: вторник	Обед	Суп картоф.с макар. изд. с мясом (филе), зелень	250/20/2	7,1	6,75	25,25	190,56	103
				Поджарка из свиныхы	50/15	10,48	30,34	2,4	325,11	251
				Капуста тушеная 100	100	0,53	2,92	5,51	50,92	321
				Орпец свежий	20	0,14	0,02	0	2,2	250
				Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	68
Хлеб столичный	30			1,68	0,33	14,82	69,6	12		
687						72,36	739,05	0		
Итого за Обед										

Рацион:		Неделя: 1							День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза										
Завтрак	Колбаса (порцими)	30	5.13	10.14	0.06	111.9	341	16								
		120/20	26.7	12.62	32.34	354.68	341									
		Занежка из творага со сушеным														
		молоком(120/20)														
		150/50/15	1.45	1.25	17.37	86.85	378									
		Чай с молоком														
		33	2.48	0.96	16.96	86.46	10									
		418	35.76	24.97	66.73	639.89	0									
		Итого за Завтрак														
		Обед	Борщ из св.капусты, с кар., мясом(гов.), смет., зел., без риса	250/15/10/2	4.92	6.59	13.19		132.54	82						
60/50	8.69			13.72	11.88	206.23	278									
Тфтели в сметано-томатном соусе																
80	2.03			3.26	21.34	122.83	114									
Рис отварной																
15	0.17			0.03	0.57	3.6	251									
Томидор свежий																
200	0.01			0.16	27.87	114.56	342									
Компот из свежих яблок																
30	1.68			0.33	14.82	69.6	12									
Итого за Обед																
Завтрак	Приготовление блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза										
			40	5.08	4.6	0.28					62.8	209				
			50/50	12.29	15.51	3.45					202.74	290				
			Приц вареное 40													
			50/50	5.27	4.26	23.84					154.62	302				
			Каша рассыпчатая гречневая													
			30	0.33	0.06	1.14					7.2	251				
			Томидор свежий													
			200/15/7	0.06	0.01	15.18					62.23	377				
Чай с сахаром и лимоном																
100	0.03	0.4	9.8	47	338											
100	0.03	0.28	14.76	70.5	11											
Хлеб пшеничный																
30	2.28	0.24	14.76	70.5	11											
Итого за Завтрак																
Обед	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры							
				Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза									
				135	50	32	35					680	254			
				250/15/10/2	4.97	6.62	9.83					119.82	88			
				Лин из св. капусты с картоф., масом(гов.), смет., зеленью												
				50	8.09	9.99	8.07					154.68	294			
				Биточки рубленные из птицы (филе)												
				50	3.87	3.34	24.7					144.48	309			
				Макаронные отварные												
				200/15	0	0	14.97					59.85	376			
Чай с сахаром																
30	1.68	0.33	14.82	69.6	12											
Хлеб столичный																
30	2.28	0.24	14.76	70.5	11											
Итого за Обед																

Рацион:	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		
Неделя: 1									
Завтрак		Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79	
		Жаркое по-домашнему 35/125	35/125	12,52	14,25	17,62	249,06	0	
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11	
Итого за завтрак			612	20,66	19,5	57,16	489,79	0	
Обед		Салат из св. помидоров и огурцов с зел. луком и зеленью	60	0,59	3,69	1,4	43,51	24	
		Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	96	
		Шницель из свинины 75	75	10,07	23,76	12,58	305,11	370	
		Каша перловая рассолн. 100	100	3,11	3,25	22,31	131,08	171	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,14	31,46	131	349	
		Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12	
Итого за обед			4226	131,69	187,85	524,67	4343,4	0	
Неделя: 2									
Рацион:	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак		Котлеты "Домашние"	82	11,18	16,72	9,09	231,7	364	
		Макаронные отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309	
		Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	251	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	152,7	379	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11	
Итого за завтрак			442	21,01	22,86	76,45	606,58	0	
Обед		Суп картоф. с бобовыми(горох) с мисом(гов.) с зел.	250/15/2	8,76	7,97	19,81	186,28	102	
		Льез на пиццы (Филе кур) 50/100	50/100	15,11	19,83	27,54	349,16	291	
		Напиток вишневый	200	0,19	0,05	26,44	107,59	84	
		Рыбко св.	85	0,03	0,34	8,33	39,95	338	
		Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12	
Итого за обед			732	25,77	28,52	96,94	752,58	0	

Рацион:		Неделя: 2						День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Колбаса (порция)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16			
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(120/20)	120/20	26,7	12,62	32,34	354,68	341			
	Батон нарезной	33	2,48	0,96	16,96	86,46	10			
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,85	378			
	Итого за Завтрак	418	35,76	24,97	66,73	639,89	0			
	Обед	Борш из св.капусты, с крп., мясом(гов.), смет., зел.	250/15/10/2	4,92	6,59	13,19	132,54	82		
		Филе куриное " Забава"	80	13,87	20,53	3,39	253,91	331		
		Макаронь отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309		
		Огуец свежий	25	0,18	0,03	0	2,75	250		
		Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342		
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	11			
Хлеб столичный		38	2,13	0,42	18,77	88,16	12			
Итого за Обед		750	27,26	31,31	102,68	806,9	0			

Рацион:		Неделя: 2						День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Сыр порц.	25	6,58	6,65	0	87,5	15			
	Котлета рубленая из птицы(филе крп.) 75	75	12,5	15,14	11,37	231,94	294			
	Рис припущенный 100	100	2,47	3,24	25,93	142,73	305			
	Огуец свежий	20	0,14	0,02	0	2,2	250			
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377			
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11			
	Итого за Завтрак	572	24,93	25,5	75,34	640,1	0			
	Обед	Суп крестьянский с крупой (пшено), сметана, зелень	250/10/2	2,2	6,83	10,81	114,3	98		
		Котлета рыбная (форель) 75	75	9,84	8,06	11,37	157,53	234		
Люле картофельное 100		100	2,16	3,6	14,68	100,12	312			
Помидор свежий		15	0,17	0,03	0,57	3,6	251			
Напиток из плодов шиповника		200	0,64	0,25	29,04	131,49	388			
Хлеб столичный		13	0,73	0,14	6,42	30,16	12			
Итого за Обед		665	15,74	18,91	72,89	537,2	0			

Рацион:		Неделя: 2						День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79			
	Сыр порч.	20	5,26	5,32	0	70	15			
	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50	50/50	12,29	15,51	3,45	202,74	290			
	Каша распаренная гречневая	100	5,27	4,26	23,84	154,62	302			
	Ломтик свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	251			
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,97	59,85	376			
	Хлеб пшеничный	13	0,99	0,1	6,4	30,55	11			
	Хлеб пшеничный	668	29,83	30,23	59,02	630,56	0			
	Итого за завтрак									
	Обед	Суп картофельный с рыбой свежей	250/20/2	6,33	5,3	20,12	154,34	27		
Котлета рубленая из птицы (филе) (фореаль)		100	16,66	20,19	15,16	309,25	294			
Рис отварной 100		100	2,54	4,07	26,68	153,54	115			
Огурец свежий		10	0,07	0,01	0	1,1	250			
Напиток апельсиновый		200	0,13	0,03	25,15	102,1	77			
Хлеб столничный		30	1,68	0,33	14,82	69,6	12			
Итого за Обед										
Итого за пятницу										
Рацион:		Неделя: 2						День: четверг		
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
	Белки			Жиры	Углеводы					
Завтрак	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62	234			
	Лоре картофельное 100	100	2,16	3,6	14,68	100,12	312			
	Огурец свежий	15	0,11	0,02	0	1,65	250			
	Морс ягодный 0,2	200	0	0	0	47	11			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	81,2	12			
	Хлеб пшеничный	410	13,61	9,32	35,82	283,39	0			
	Итого за завтрак									
	Обед	Суп картофельный с крутой (рис) с	250/15/2	4,9	5,65	17,56	140,98	101		
		Мисом (филе), зелененько	75	12,59	16,71	13,24	254,14	5		
		Котлета "заводская" 75	100	1,87	5,34	9,68	94,96	143		
Пюре ягодный 0,2		200	0	0	0	0	200			
Хлеб столничный		35	1,96	0,39	17,29	81,2	12			
Хлеб столничный		677	21,32	28,09	57,77	571,28	0			
Итого за Обед										
Итого за четверг										