

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №16  
 имени Ф.И.Кравченко села Унароково



Т.В. Спорникова

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Мостовский район

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День1</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	160	13,78	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>22,04</b>	<b>25,21</b>	<b>64,49</b>	<b>553,32</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная	100	18,22	9,5	4,5	157	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527	
<b>Итого</b>		<b>838</b>	<b>30,53</b>	<b>22,21</b>	<b>99,16</b>	<b>704,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>52,57</b>	<b>47,42</b>	<b>163,65</b>	<b>1258,12</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День2</b>							
<b>завтрак</b>	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	411
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>22,68</b>	<b>18,69</b>	<b>100,5</b>	<b>666,59</b>	
<b>обед</b>	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51

	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток( кефир 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой( апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>988</b>	<b>34,54</b>	<b>38,68</b>	<b>112,27</b>	<b>944,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1658</b>	<b>57,22</b>	<b>57,37</b>	<b>212,77</b>	<b>1610,84</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Говядина в кисло-сладком соусе	90	21,6	22,23	13,77	341,1	368
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	227,25	254
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>34,43</b>	<b>33,17</b>	<b>101,3</b>	<b>864,55</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,67	15,4	4,73	228,05	409/448
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>33,85</b>	<b>32,83</b>	<b>77,72</b>	<b>743,25</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1468</b>	<b>68,28</b>	<b>66</b>	<b>179,02</b>	<b>1607,8</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462

	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>25,11</b>	<b>17,87</b>	<b>72,7</b>	<b>537,9</b>	
<b>обед</b>	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	13,9	8,08	5,7	151,2	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>973</b>	<b>36,65</b>	<b>31,53</b>	<b>110,75</b>	<b>886,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>61,8</b>	<b>49,4</b>	<b>183,5</b>	<b>1424,7</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	200	27,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>35,1</b>	<b>31,2</b>	<b>115,21</b>	<b>897,2</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>718</b>	<b>29,45</b>	<b>26,97</b>	<b>62,88</b>	<b>614,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>64,55</b>	<b>58,21</b>	<b>178,09</b>	<b>1512</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105	607

	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр 55%( порционно)	20	1,68	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>16,98</b>	<b>17,47</b>	<b>114,85</b>	<b>681,4</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
<b>Итого</b>		<b>878</b>	<b>31,29</b>	<b>31,91</b>	<b>103,38</b>	<b>828,30</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1568</b>	<b>48,27</b>	<b>49,38</b>	<b>218,23</b>	<b>1509,7</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>	<b>День 7</b>						
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт 3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>28,94</b>	<b>30,41</b>	<b>61,01</b>	<b>639,93</b>	
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный ( кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>688</b>	<b>23,94</b>	<b>27,79</b>	<b>77,62</b>	<b>667,8</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1308</b>	<b>52,88</b>	<b>58,2</b>	<b>138,63</b>	<b>1307,73</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		

<b>Неделя 2 День 8</b>							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	8,9	28,53	220,35	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>31,53</b>	<b>32,5</b>	<b>97,09</b>	<b>808,6</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>30,90</b>	<b>20,95</b>	<b>81,43</b>	<b>628,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1358</b>	<b>62,43</b>	<b>53,46</b>	<b>178,52</b>	<b>1436,8</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром с сыром	150	6,7	5,2	28,53	188,78	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	534
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>18,21</b>	<b>14,88</b>	<b>107,82</b>	<b>639,63</b>	
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	37,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>778</b>	<b>28,56</b>	<b>22,37</b>	<b>163,62</b>	<b>843,44</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>46,77</b>	<b>37,25</b>	<b>271,44</b>	<b>1483,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	215	29,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток( ряженка 2,5 %)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>39,66</b>	<b>28,82</b>	<b>90,66</b>	<b>784,6</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	165	608
Сок натуральный (кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537	
<b>Итого</b>		<b>804</b>	<b>25,71</b>	<b>34,74</b>	<b>130,32</b>	<b>1020,00</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1359</b>	<b>65,4</b>	<b>63,6</b>	<b>221,0</b>	<b>1804,6</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №16  
 имени Ф.И.Кравченко села Унароково



Т.В. Спорникова

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Мостовский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>640</b>	<b>26,62</b>	<b>30,45</b>	<b>72,05</b>	<b>651,56</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>992</b>	<b>43,03</b>	<b>27,50</b>	<b>120,17</b>	<b>880,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1632</b>	<b>69,65</b>	<b>57,95</b>	<b>192,22</b>	<b>1532,16</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>завтрак</b>	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>24,14</b>	<b>18,98</b>	<b>108,74</b>	<b>707,5</b>	
<b>обед</b>	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386

	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>40,23</b>	<b>41,85</b>	<b>135,55</b>	<b>1090,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1822</b>	<b>64,37</b>	<b>60,83</b>	<b>244,29</b>	<b>1798,25</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	8,24	11,59	29,34	271,7	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>18,72</b>	<b>37,84</b>	<b>120,04</b>	<b>1006,41</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>43,52</b>	<b>36,56</b>	<b>109,90</b>	<b>944,85</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1902</b>	<b>62,24</b>	<b>74,4</b>	<b>229,94</b>	<b>1951,26</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День 4</b>							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>37,61</b>	<b>23,3</b>	<b>83,31</b>	<b>667,81</b>	
<b>обед</b>	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	121



	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	210	10,5	6,72	17,85	182,7	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1052</b>	<b>40,02</b>	<b>29,46</b>	<b>128,56</b>	<b>954,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1662</b>	<b>77,6</b>	<b>52,8</b>	<b>211,9</b>	<b>1622,0</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	2,85	2,7	23,11	128,1	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>47,09</b>	<b>33,6</b>	<b>151,71</b>	<b>1103,3</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>1037</b>	<b>34,35</b>	<b>28,48</b>	<b>104,27</b>	<b>822,90</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1837</b>	<b>81,44</b>	<b>62,03</b>	<b>255,98</b>	<b>1926,21</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День6</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>11,65</b>	<b>7,5</b>	<b>80,55</b>	<b>441,46</b>	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Суп с крупой рисовой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161

	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Макаронны отворные с сыром	180	10,8	9,09	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>30,40</b>	<b>44,89</b>	<b>150,39</b>	<b>1214,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1772</b>	<b>42,05</b>	<b>52,39</b>	<b>230,94</b>	<b>1655,71</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
	Кондитерское изделие (Вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140	608
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционно55%	12	1	3,13	0	44,59	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
	<b>Итого</b>		<b>692</b>	<b>17,72</b>	<b>15,78</b>	<b>128,32</b>	<b>725,4</b>
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	18,9	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>38,96</b>	<b>47,04</b>	<b>137,40</b>	<b>1132,40</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1824</b>	<b>56,68</b>	<b>62,82</b>	<b>265,72</b>	<b>1857,8</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115

	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>32,12</b>	<b>33,27</b>	<b>61,61</b>	<b>713,46</b>	
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,4	18,8	14,55	302,11	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный (кизилковый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>902</b>	<b>35,16</b>	<b>36,88</b>	<b>142,98</b>	<b>1058,76</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1562</b>	<b>67,28</b>	<b>70,15</b>	<b>235,27</b>	<b>1772,22</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	7,67	10,67	34,23	264,42	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>34,87</b>	<b>32,2</b>	<b>108,13</b>	<b>864,13</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сок с трубочкой( яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	537
<b>Итого</b>		<b>972</b>	<b>42,03</b>	<b>29,96</b>	<b>101,73</b>	<b>824,25</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>76,9</b>	<b>62,18</b>	<b>209,86</b>	<b>1688,38</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Макаронны запеченные с сыром	180	8,3	6,2	34,23	226,5	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	534
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>21,27</b>	<b>16,07</b>	<b>121,76</b>	<b>718,26</b>	
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	110	14,63	8,47	6,05	158,4	406
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>952</b>	<b>38,03</b>	<b>27,24</b>	<b>177,19</b>	<b>1112,40</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1662</b>	<b>59,3</b>	<b>43,31</b>	<b>298,95</b>	<b>1830,66</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 11</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток(ряженка2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	2	15	60	501
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>49,81</b>	<b>37,8</b>	<b>130,14</b>	<b>1047,3</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>857</b>	<b>19,81</b>	<b>38,76</b>	<b>123,77</b>	<b>1017,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1747</b>	<b>69,6</b>	<b>76,6</b>	<b>253,9</b>	<b>2064,5</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 12</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (печенье)	68	5,1	6,6	50,59	283,56	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513

	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	220	6,1	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>748</b>	<b>26,08</b>	<b>22,71</b>	<b>139,15</b>	<b>849,77</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	20,6	18,0	5,5	266,1	409- /448
	Икра свекольная	180	4,3	12,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	23,4	96	520
		<b>982</b>	<b>36,85</b>	<b>34,63</b>	<b>118,59</b>	<b>917,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>62,9</b>	<b>57,3</b>	<b>257,7</b>	<b>1767,6</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №16  
 имени Ф.И.Кравченко села Унароково



Т.В. Спорникова

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников  
 Мостовский район

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День1</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85	339
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>801</b>	<b>31,38</b>	<b>20,80</b>	<b>98,55</b>	<b>693,75</b>	
<b>полдник</b>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Сыр55% порционно	5	0,99	0,99	0,07	13,2	107
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	34,78	157,5	607
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	501
<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>2,74</b>	<b>2,87</b>	<b>58,15</b>	<b>271,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1131</b>	<b>34,12</b>	<b>23,67</b>	<b>156,7</b>	<b>965,45</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День2</b>							
<b>обед</b>	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114

	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
<b>Итого</b>		<b>756</b>	<b>31,07</b>	<b>32,54</b>	<b>96,24</b>	<b>784,70</b>	
<b>полдник</b>	Кисломолочный напиток (кефир2,5%)	220	6,13	5,5	8,8	110	535
	Запеканка рисовая со свежими плодами(яблоками)	150	4,80	4,57	33,52	194,25	287
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>13,21</b>	<b>10,31</b>	<b>57,08</b>	<b>374,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1156</b>	<b>44,28</b>	<b>42,85</b>	<b>153,32</b>	<b>1159,45</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная	110	25,9	17,93	0,66	267,08	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	19,81	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>776</b>	<b>36,90</b>	<b>30,51</b>	<b>81,61</b>	<b>749,48</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387,0	324
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	220	11	7,04	18,7	190,66	536
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>33,32</b>	<b>27,69</b>	<b>56,74</b>	<b>624,66</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1166</b>	<b>70,22</b>	<b>58,2</b>	<b>138,35</b>	<b>1374,14</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>обед</b>	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
<b>Итого</b>		<b>786</b>	<b>25,57</b>	<b>25,28</b>	<b>105,60</b>	<b>751,40</b>	
	Каша молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274

	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>8,91</b>	<b>9,59</b>	<b>56,64</b>	<b>348,65</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1136</b>	<b>34,5</b>	<b>34,9</b>	<b>162,2</b>	<b>1100,1</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>706</b>	<b>24,67</b>	<b>22,20</b>	<b>83,29</b>	<b>645,10</b>	
<b>полдник</b>	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>2,82</b>	<b>1,06</b>	<b>62,24</b>	<b>270,00</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1066</b>	<b>27,49</b>	<b>23,26</b>	<b>145,53</b>	<b>915,1</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макароны отворные с сыром и сметаной	161	9,35	9,22	25,89	224,07	301/488
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
<b>Итого</b>		<b>887</b>	<b>34,41</b>	<b>35,26</b>	<b>114,71</b>	<b>916,97</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>27,36</b>	<b>25,63</b>	<b>69,00</b>	<b>603,50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1267</b>	<b>61,77</b>	<b>60,89</b>	<b>183,71</b>	<b>1520,47</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	17,62	14,17	285,00	382
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	82,8	537
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итого</b>		<b>766</b>	<b>25,69</b>	<b>28,86</b>	<b>91,12</b>	<b>702,2</b>	
<b>полдник</b>	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	308
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>11,62</b>	<b>11,96</b>	<b>30,44</b>	<b>276</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1136</b>	<b>37,31</b>	<b>40,82</b>	<b>121,56</b>	<b>978,2</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85	339
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>791</b>	<b>31,56</b>	<b>23,00</b>	<b>91,42</b>	<b>687,05</b>	
	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	47,06	143,45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>10,49</b>	<b>14,66</b>	<b>100,82</b>	<b>371,95</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1196</b>	<b>42,05</b>	<b>37,66</b>	<b>192,24</b>	<b>1059</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Плов из говядины	150	11,34	11,16	29,52	264,00	375
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
<b>Итого</b>		<b>966</b>	<b>30,14</b>	<b>23,72</b>	<b>151,99</b>	<b>946,14</b>	
<b>полдник</b>	Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,45	244,61	307
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	230	6,41	5,57	9,2	115	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>21,59</b>	<b>25,88</b>	<b>27,41</b>	<b>430,11</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>51,73</b>	<b>49,6</b>	<b>179,4</b>	<b>1376,25</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	501
<b>Итого</b>		<b>766</b>	<b>22,19</b>	<b>33,79</b>	<b>85,20</b>	<b>750,90</b>	
<b>полдник</b>	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>8,68</b>	<b>5,84</b>	<b>53,96</b>	<b>302,50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1136</b>	<b>30,9</b>	<b>39,6</b>	<b>139,2</b>	<b>1053,4</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №16  
 имени Ф.И.Кравченко села Унароково



Т.В. Спорникова

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников  
 Мостовский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>949</b>	<b>34,84</b>	<b>23,12</b>	<b>117,10</b>	<b>807,35</b>	
<b>полдник</b>	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	118
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	34,78	157,5	607
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>1,80</b>	<b>1,92</b>	<b>60,56</b>	<b>269,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1304</b>	<b>36,64</b>	<b>25,04</b>	<b>177,66</b>	<b>1076,55</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>обед</b>	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
<b>Итого</b>		<b>924</b>	<b>37,39</b>	<b>39,04</b>	<b>123,94</b>	<b>981,25</b>	
<b>полдник</b>	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	535

	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>8,68</b>	<b>5,84</b>	<b>52,36</b>	<b>296,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1294</b>	<b>46,07</b>	<b>44,88</b>	<b>176,3</b>	<b>1277,75</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День 3</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>924</b>	<b>38,53</b>	<b>31,79</b>	<b>102,52</b>	<b>859,05</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200	24,4	24,8	55,9	551,0	324/490
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	200	10	6,4	17	174	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>36,68</b>	<b>31,39</b>	<b>87,66</b>	<b>795,50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1354</b>	<b>75,21</b>	<b>63,18</b>	<b>190,18</b>	<b>1654,55</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День 4</b>							
<b>обед</b>	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	121
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
<b>Итого</b>		<b>944</b>	<b>30,23</b>	<b>31,61</b>	<b>130,05</b>	<b>925,90</b>	
<b>полдник</b>	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,02	6,45	20,65	164,75	170
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>11,90</b>	<b>9,99</b>	<b>60,41</b>	<b>379,25</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1424</b>	<b>42,1</b>	<b>41,6</b>	<b>190,5</b>	<b>1305,2</b>	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	я ценность	рецеп- туры
<b>Неделя1 День 5</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	205	18,9	19,4	14,9	309,7	366
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Сок натуральный (кизилковый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>864</b>	<b>30,50</b>	<b>25,89</b>	<b>104,68</b>	<b>791,66</b>	
<b>полдни к</b>	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>3,58</b>	<b>1,14</b>	<b>67,16</b>	<b>293,50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1234</b>	<b>34,08</b>	<b>27,03</b>	<b>171,84</b>	<b>1085,16</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
<b>Неделя1 День6</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Оладьи из печени	100	17,30	11,70	11,80	222,00	404
	Макаронны отворные с сыром с соусом томатным	220	10,82	10,44	32,37	266,55	301/462
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
<b>Итого</b>		<b>1164</b>	<b>43,67</b>	<b>32,79</b>	<b>133,30</b>	<b>1007,70</b>	
<b>полдни к</b>	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	170
	Сыр55,% порционно	40	2,57	10,44	0	137,2	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>13,76</b>	<b>19,56</b>	<b>49,72</b>	<b>443,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1664</b>	<b>57,425</b>	<b>52,35</b>	<b>183,02</b>	<b>1451,25</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
<b>Неделя2 День 7</b>							
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	2

	Суп с крупой гречневой	250	2,7	2,9	18,9	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>944</b>	<b>33,53</b>	<b>41,74</b>	<b>133,98</b>	<b>1048,40</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	260	36,22	28,3	57,2	627,5	323
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>43,86</b>	<b>33,74</b>	<b>104,51</b>	<b>875,36</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1464</b>	<b>77,39</b>	<b>75,48</b>	<b>238,49</b>	<b>1923,76</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Картофельная запеканка с мясом с соусом молочным с морковью	230	36,80	25,15	21,34	400,05	382/448
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Сок натуральный (кизилковый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>874</b>	<b>48,07</b>	<b>41,28</b>	<b>111,41</b>	<b>965,1</b>	
<b>полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>8,08</b>	<b>5,29</b>	<b>45,71</b>	<b>265</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1294</b>	<b>56,15</b>	<b>46,57</b>	<b>157,12</b>	<b>1230,1</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85	339
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201

	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1149</b>	<b>35,86</b>	<b>25,74</b>	<b>129,70</b>	<b>886,00</b>	
<b>полдник</b>	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	47,06	143,45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,18	0,1	35,1	142,2	524
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>10,47</b>	<b>14,64</b>	<b>96,92</b>	<b>356,15</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1534</b>	<b>46,33</b>	<b>40,38</b>	<b>226,62</b>	<b>1242,15</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Плов из птицы	180	13,60	13,39	35,42	264,00	375
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
<b>Итого</b>		<b>844</b>	<b>33,43</b>	<b>24,59</b>	<b>182,32</b>	<b>1036,80</b>	
<b>полдник</b>	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	5,8	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>25,30</b>	<b>32,00</b>	<b>27,37</b>	<b>496,65</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1274</b>	<b>58,73</b>	<b>56,59</b>	<b>209,69</b>	<b>1533,45</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 11</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,3	254,7	254
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1159</b>	<b>23,38</b>	<b>42,94</b>	<b>147,11</b>	<b>1163,30</b>	

<b>полдник</b>	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>8,68</b>	<b>5,84</b>	<b>53,96</b>	<b>302,50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1529,00</b>	<b>32,06</b>	<b>48,78</b>	<b>201,07</b>	<b>1465,80</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 12</b>							
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп с макаронами	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Рыба запеченная	110	20,04	10,37	4,94	171,7	339
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0	114
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	23,4	96,0	520
<b>Итого</b>		<b>1134</b>	<b>42,61</b>	<b>36,55</b>	<b>133,34</b>	<b>1015,85</b>	
<b>полдник</b>	Кондитерское изделие (печенье)	36	2,7	3,52	26,78	150,12	609
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Масло сливочное порциями	20	0,1	16,5	0,16	149,6	111
	Фрукты свежие ( яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>Итого</b>		<b>426</b>	<b>8,60</b>	<b>23,30</b>	<b>71,68</b>	<b>516,52</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>51,2</b>	<b>59,9</b>	<b>205,0</b>	<b>1532,4</b>	