

СОГЛАСОВАНО

ИП Хе Анатолий

М.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ с. Стародубское

И.Б. Бушаева

М.П.



Примерное 14-ти дневное меню

для организации питания детей с сахарным диабетом 12-ти и старше лет

Примечание: Примерное меню составлено на основании сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста.

При наличии детей в МБОУ СОШ с. Стародубское больных сахарным диабетом, данное меню будет применяться с учетом особенностей состояния здоровья обучающегося и согласования меню врачом -диетологом.



Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (12 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7	4,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>15,3</b>	<b>18,3</b>	<b>78,7</b>	<b>540,5</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,2</b>	<b>30,8</b>	<b>90,6</b>	<b>755</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>44,5</b>	<b>49,1</b>	<b>169,3</b>	<b>1295,5</b>	<b>13,8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,3</b>	<b>26,3</b>	<b>54,2</b>	<b>542,2</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>							
Пром.	Салат д/восточный	70	1	10	12	122	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>27,8</b>	<b>31,5</b>	<b>117,6</b>	<b>845,2</b>	<b>7,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>50,1</b>	<b>57,8</b>	<b>171,8</b>	<b>1387,4</b>	<b>12,3</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	3,75
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>109,8</b>	<b>25,1</b>	<b>73,8</b>	<b>575,1</b>	<b>6,35</b>
<b>Обед</b>							
71	Томаты в с/соку	80	0,6	0,06	0,91	12	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>36,2</b>	<b>26,76</b>	<b>98,21</b>	<b>783,5</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>146</b>	<b>51,86</b>	<b>172,01</b>	<b>1358,6</b>	<b>14,55</b>



<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>38,8</b>	<b>23,4</b>	<b>95,2</b>	<b>744,6</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>32,1</b>	<b>20,2</b>	<b>95,5</b>	<b>692,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>70,9</b>	<b>43,6</b>	<b>190,7</b>	<b>1437,1</b>	<b>15,8</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-1зк-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4
379	Н-к кофейный с молоком свежим	200	1,5	1,3	8,0	50,3	1,0
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,0	0,4	11,9	58,7	1,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>81</b>	<b>575</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>							
54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>33</b>	<b>47,5</b>	<b>68,3</b>	<b>832,3</b>	<b>5,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>50,6</b>	<b>67,6</b>	<b>149,0</b>	<b>1407,0</b>	<b>13,0</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,0	0,4	11,9	58,7	1,0
Пром.	Банан	130	2,0	0,0	29,1	124,3	2,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>35</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	<b>562</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
Пром.	Салат д/восточный	70	1	10	12	122	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6	3,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>34,3</b>	<b>40,3</b>	<b>117,6</b>	<b>950,3</b>	<b>8,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>69,2</b>	<b>53,8</b>	<b>192,9</b>	<b>1512,2</b>	<b>14,8</b>



<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	9,3	48,2	354,4	4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,0	0,4	11,9	58,7	1,0
Пром.	Банан	130	2,0	0,0	29,1	124,3	2,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>96</b>	<b>564</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5	3,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>44,3</b>	<b>25,4</b>	<b>87,1</b>	<b>753,8</b>	<b>7,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>67,6</b>	<b>35,1</b>	<b>182,7</b>	<b>1318,0</b>	<b>15,2</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	14,6	46,9	360	3,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>17,6</b>	<b>19,8</b>	<b>83,9</b>	<b>583,6</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>							
Пром.	Салат д/восточный	70	1	10	12	122	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	3,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>38,4</b>	<b>31,2</b>	<b>127,9</b>	<b>925,9</b>	<b>9,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>211,8</b>	<b>1509,5</b>	<b>16,3</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,3</b>	<b>26,4</b>	<b>54,4</b>	<b>543,3</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,6</b>	<b>19,7</b>	<b>107,9</b>	<b>728,1</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>51,9</b>	<b>46,1</b>	<b>162,3</b>	<b>1271,4</b>	<b>12,4</b>



<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7	4,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>15,3</b>	<b>18,2</b>	<b>78,5</b>	<b>539,4</b>	<b>6,5</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-1г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>34,8</b>	<b>35,8</b>	<b>94,4</b>	<b>838,8</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>50,1</b>	<b>54</b>	<b>172,9</b>	<b>1378,2</b>	<b>14,4</b>
<b>Понедельник, 3 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	2,1
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	1,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28,6</b>	<b>17</b>	<b>77,8</b>	<b>578,5</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>							
71	Томаты в с/соку	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6	3,7
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>42</b>	<b>31,9</b>	<b>118,1</b>	<b>926,8</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>70,6</b>	<b>48,9</b>	<b>195,9</b>	<b>1505,3</b>	<b>16,2</b>
<b>Вторник, 3 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>18,3</b>	<b>77,7</b>	<b>544,7</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>26,7</b>	<b>37,1</b>	<b>76,6</b>	<b>747,2</b>	<b>6,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>44,1</b>	<b>55,4</b>	<b>154,3</b>	<b>1291,9</b>	<b>12,8</b>



	<b>Среда, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1	1,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,8</b>	<b>23,9</b>	<b>46,9</b>	<b>506,4</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурцы консервированные	80	0,6	0,06	0,91	12	0,08
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,5</b>	<b>23,16</b>	<b>88,91</b>	<b>695,5</b>	<b>7,48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>57,3</b>	<b>47,06</b>	<b>135,81</b>	<b>1201,9</b>	<b>11,38</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	3,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,5</b>	<b>15,7</b>	<b>67,7</b>	<b>465,5</b>	<b>5,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,1
54-1г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>29</b>	<b>30,8</b>	<b>90,1</b>	<b>752,2</b>	<b>7,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>42,5</b>	<b>46,5</b>	<b>157,8</b>	<b>1217,7</b>	<b>12,9</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,3</b>	<b>26,3</b>	<b>54,2</b>	<b>542,2</b>	<b>4,5</b>
	<b>Обед</b>						
Пром.	Салат д/восточный	70	1	10	12	122	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>27,8</b>	<b>31,5</b>	<b>117,6</b>	<b>845,2</b>	<b>7,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>50,1</b>	<b>57,8</b>	<b>171,8</b>	<b>1387,4</b>	<b>12,3</b>