

Утверждаю

начальник отдела образования

администрации Чаплыгинского

муниципального района

Горяченкова О.А.



Согласовано

начальник ТОУ Роспотребнадзора

по Липецкой области

в Данковском, Лев Толстовском

Чаплыгинском районах

Бардина Г.Н.



## М Е Н Ю

примерное двухнедельное меню школ Чаплыгинского района

на 2020-2021 учебный год

день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет с 11 лет и старше

№ рец.	Применение	Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
		7-11 лет	С 11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
	<b>День: понедельник Неделя: первая</b>																												
	<b>Завтрак</b>																												
Тех. карта	Каша молочная пшеничная с Маслом сливочным	200/5	200/5	7,02	7,63	36,59	243,7	0,21	1,09	0,05	0,06	112,8	173	50,13	1,14														
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21														
1	Бутерброд Маслом	10/30	10/30	3,46	7,76	17,37	160	0,09	0,00	0,004	0,58	15,6	11,0	3,0	0,30														
	<b>Итого:</b>			<b>10,48</b>	<b>15,39</b>	<b>68,96</b>	<b>463,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,11</b>	<b>0,054</b>	<b>0,64</b>	<b>129,69</b>	<b>185,6</b>	<b>54,01</b>	<b>1,65</b>														
	<b>Обед</b>																												
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65														
206	Суп картофельный с горохом	250	250	5,87	5,53	20,78	155,25	0,19	12,0	0,9	0,00	28,2	64,95	34,7	1,99														
608	Биточки мясные	80	80	13,04	14,79	13,42	239,91	0,07	0,00	0,00	0,56	14,0	131,94	28,13	2,41														
688	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98	0,09	0,00	0,00	0,66	11,18	47,18	8,4	0,85														
883	Кисель из концентрата	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15														
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25														
	<b>Итого:</b>			<b>30,08</b>	<b>30,47</b>	<b>138,82</b>	<b>952,83</b>	<b>0,43</b>	<b>68,95</b>	<b>0,04</b>	<b>1,84</b>	<b>121,26</b>	<b>310,28</b>	<b>117,19</b>	<b>8,3</b>														

	<b>Подлинник:</b> Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
	Сок фруктовый	150	-	0,57	0,00	16,1	75	0,00	25,04	0,00	24,72	0,00	0,00	0,32	
	<b>Итого:</b>		-	<b>4,16</b>	<b>6,58</b>	<b>46,51</b>	<b>270,2</b>	<b>0,04</b>	<b>25,04</b>	<b>0,00</b>	<b>35,52</b>	<b>18,5</b>	<b>16,2</b>	<b>1,56</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>44,72</b>	<b>56,24</b>	<b>253,79</b>	<b>1686,73</b>	<b>0,78</b>	<b>95,1</b>	<b>0,094</b>	<b>2,538</b>	<b>286,47</b>	<b>514,38</b>	<b>11,83</b>	
	<b>День: вторник Неделя: первая</b>														
	<b>Завтрак</b>														
46м3	Сырники из творога со маслом	100/10	100/10	19,14	17,18	12,05	322,56	0,06	0,48	0,097	1,42	165,82	216,06	25,25	0,71
958	Кофейный напиток	200	200	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7	0,092
I	Бутерброд маслом	10/30	10/30	3,46	7,76	17,37	160	0,09	0,00	0,004	0,58	15,6	11,0	3,0	0,30
	<b>Итого:</b>			<b>21,08</b>	<b>19,08</b>	<b>34,93</b>	<b>438,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,13</b>	<b>0,397</b>	<b>1,62</b>	<b>228,22</b>	<b>261,06</b>	<b>32,25</b>	<b>0,802</b>
	<b>Обед</b>														
Тех. карта	Салат из свеклы	100	100	1,5	5,1	10,0	86,95	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4
208	Суп картофельный с вермишелью	250	250	4,12	2,92	30,08	161,57	0,04	17,45	0,02	0,00	15,0	35,63	24,95	1,0
591	Гуляш	35/25	35/25	10,77	13,86	2,67	178,51	0,04	2,3	0,00	0,4	7,6	110,72	15,11	1,64
594	Пюре картофельное	150/5	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	0,03	25,74	0,004	0,24	40,95	54,9	32,51	1,17
859	Компот из св. ябл. Хлеб	200 50	200 50	0,56 3,79	0,00 0,95	31,29 26,09	127,4 128,03	0,00 0,06	1,6 0,00	0,00 0,00	0,00 0,48	20,57 16,5	100,0 32,5	1,48 29,0	0,34 2,25
	<b>Итого:</b>			<b>23,99</b>	<b>27,69</b>	<b>123,3</b>	<b>830,56</b>	<b>0,19</b>	<b>57,09</b>	<b>0,024</b>	<b>1,12</b>	<b>137,62</b>	<b>363,95</b>	<b>125,05</b>	<b>7,8</b>
	<b>Подлинник:</b> Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24	
943	Чай с сахаром	200/15	-	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21	
	<b>Итого:</b>			<b>3,59</b>	<b>6,58</b>	<b>45,41</b>	<b>255,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>12,09</b>	<b>20,1</b>	<b>17,08</b>	<b>1,45</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>48,66</b>	<b>53,35</b>	<b>203,64</b>	<b>1524,54</b>	<b>0,31</b>	<b>58,24</b>	<b>0,421</b>	<b>3,32</b>	<b>377,93</b>	<b>645,11</b>	<b>174,38</b>	<b>10,05</b>

День: среда		Неделя: первая		Завтрак																	
Тех. карта	1	Каша молочная рисовая с масл.сл.	200/5	200/5	4,69	6,76	32,31	209,13	0,06	1,14	0,02	0,00	109,4	127,2	27,85	0,39					
		Бутерброд с сыром	10/30	10/30	5,5	5,36	20,08	164,2	0,13	0,00	0,00	0,55	18,98	33,00	5,6	0,77					
	943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21					
		<b>Итого:</b>			<b>10,19</b>	<b>12,12</b>	<b>67,39</b>	<b>433,33</b>	<b>0,19</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,55</b>	<b>129,67</b>	<b>161,8</b>	<b>34,33</b>	<b>1,37</b>					
		<b>Обед</b>																			
Тех карта	170	Салат из моркови	100	100	1,2	5,1	12,73	95,18	0,02	0,2	0,9	0,1	21,26	30,7	38,64	0,57					
		Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,84	5,17	9,56	91,5	0,02	18,1	1,9	0,15	30,05	38,59	22,9	1,06					
Тех. карта		Плов	50/150	50/150	10,71	20,14	4,23	241,33	0,06	2,35	0,52	0,04	15,36	149,3	17,75	1,33					
Тех. карта		Напиток из сока	200	200	0,2	0,00	25,81	104,04	0,01	1,0	0,00	3,34	3,9	11,0	2,0	0,21					
		Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,48	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25					
		<b>Итого:</b>			<b>17,74</b>	<b>31,36</b>	<b>78,42</b>	<b>660,08</b>	<b>0,17</b>	<b>21,65</b>	<b>3,32</b>	<b>4,11</b>	<b>87,07</b>	<b>262,09</b>	<b>110,29</b>	<b>5,42</b>					
		<b>Подливка:</b>																			
		Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,58	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24					
	883	Кисель из кончен.	200	-	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15					
		<b>Итого:</b>			<b>3,662</b>	<b>6,58</b>	<b>62,11</b>	<b>322,29</b>	<b>0,04</b>	<b>15,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>	<b>18,5</b>	<b>17,2</b>	<b>1,39</b>					
		<b>Всего:</b>			<b>31,592</b>	<b>50,06</b>	<b>207,92</b>	<b>1415,7</b>	<b>0,4</b>	<b>37,81</b>	<b>3,34</b>	<b>5,24</b>	<b>232,04</b>	<b>442,39</b>	<b>161,82</b>	<b>8,18</b>					
		<b>День: четверг</b>																			
		<b>Неделя: первая</b>																			
		<b>Завтрак</b>																			
1019/1020	959	Оладьи с сахаром и маслом сл.	150/10	150/10	11,43	17,48	71,85	485,6	0,14	0,00	0,002	0,78	20,16	73,1	13,95	1,22					
		Какао с молоком	200	200	3,17	3,0	24,63	138,2	0,03	0,98	0,03	0,2	90,8	67,5	12,5	0,37					
		<b>Итого:</b>			<b>14,6</b>	<b>20,48</b>	<b>96,48</b>	<b>623,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>0,032</b>	<b>0,98</b>	<b>110,96</b>	<b>140,6</b>	<b>23,45</b>	<b>1,59</b>					
		<b>Обед</b>																			
100	204	Винегрет овощной	100	100	1,38	10,09	8,29	128,55	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4					
		Суп	250	250	2,52	2,91	22,08	123,97	0,02	17,45	0,03	0,1	13,9	42,03	28,35	0,94					



	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	<b>Итого:</b>			<b>29,87</b>	<b>30,25</b>	<b>129,12</b>	<b>912,74</b>	<b>0,24</b>	<b>18</b>	<b>0,11</b>	<b>2,14</b>	<b>92,4</b>	<b>277,07</b>	<b>119,2</b>	<b>6,75</b>
	<b>Полдник:</b>														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
Тех. карта.	Напиток из сока	200	-	0,2	0,00	25,81	104,04	0,01	1,0	0,00	3,34	3,9	11,0	2,0	0,21
	<b>Итого:</b>			<b>3,61</b>	<b>6,58</b>	<b>56,22</b>	<b>299,24</b>	<b>0,05</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,92</b>	<b>14,7</b>	<b>29,5</b>	<b>18,2</b>	<b>1,45</b>
	<b>Всего:</b>			<b>46,9</b>	<b>48,78</b>	<b>242,19</b>	<b>1615,63</b>	<b>0,52</b>	<b>20,23</b>	<b>2,81</b>	<b>6,4</b>	<b>268,59</b>	<b>591,07</b>	<b>213,56</b>	<b>11,98</b>
	<b>День: суббота</b>														
	<b>Неделя: первая</b>														
	<b>Завтрак</b>														
Тех.карта	Каша молочная	200/5	200/5	5,44	7,08	26,72	192,0	0,08	1,3	1,3	0,04	126,0	112,75	18,5	0,32
р/а	манная с маслом сл.														
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	10/30	3,46	7,76	17,37	160	0,09	0,00	0,004	0,58	15,6	11,0	3,0	0,30
	<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>14,84</b>	<b>59,09</b>	<b>412</b>	<b>0,17</b>	<b>1,32</b>	<b>1,304</b>	<b>0,62</b>	<b>142,89</b>	<b>125,35</b>	<b>22,38</b>	<b>0,83</b>
	<b>Обед</b>														
126	Икра свекольная	100	100	1,9	7,57	12,26	121,54	0,02	12,0	0,00	0,06	38	32,2	22	1,4
187	Ши из свежей капусты	250	250	1,82	5,18	9,48	92,14	0,02	30,95	1,9	0,13	32,6	30,35	21,0	0,73
476	Рыба припущенная	100	100	14,7	1,09	3,15	120	0,07	0,00	0,00	1,0	33,0	0,62	129,75	0,38
694	Пюре картофельное	150/5	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	0,03	25,74	0,004	0,24	40,95	54,9	32,51	1,17
859	Компот из св. ябл. Хлеб	200 50	200 50	0,16 3,79	0,16 0,95	27,92 26,09	113,76 128,03	0,00 0,06	6,6 0,00	0,00 0,00	0,34 0,48	6,88 16,5	2,14 32,5	3,6 29,0	0,95 2,25
	<b>Итого:</b>			<b>25,62</b>	<b>19,81</b>	<b>102,07</b>	<b>723,57</b>	<b>0,2</b>	<b>75,29</b>	<b>1,904</b>	<b>2,25</b>	<b>167,93</b>	<b>152,71</b>	<b>237,86</b>	<b>6,88</b>
	<b>Всего:</b>			<b>44,76</b>	<b>36,99</b>	<b>129,12</b>	<b>1106,13</b>	<b>0,26</b>	<b>75,79</b>	<b>2,001</b>	<b>3,67</b>	<b>335,04</b>	<b>370,37</b>	<b>263,99</b>	<b>7,42</b>
	<b>День:</b>														

		пониженный													
		Неделя: вторая													
		Завтрак													
Тех. карта	Каша молочная геркулесовая	200/5	200/5	6,07	6,78	25,92	203,99	0,16	1,21	1,8	0,05	128,3	186,4	52,88	1,22
958	Кофейный напиток	200	200	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7	0,092
	Хлеб пшеничный	30	30	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	<b>Итого:</b>			<b>11,6</b>	<b>15,26</b>	<b>79,21</b>	<b>615,41</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>1,83</b>	<b>0,83</b>	<b>201,5</b>	<b>249,9</b>	<b>76,08</b>	<b>2,55</b>
	<b>Обед</b>														
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65
204	Суп картофельный с пшеном	250	250	2,97	3,14	21,59	125,77	0,02	17,45	0,12	0,1	15,8	50,33	31,65	1,11
619	Тфтели	80	80	10,66	15,53	12,09	231,88	0,07	0,5	0,002	1,1	18,35	142,4	20,4	1,77
688	Макаронны маслом сл.	150/5	150/5	13,33	19,41	15,11	289,85	0,088	0,63	0,002	1,38	22,94	178	25,5	2,21
868	Компот сухофруктов	200	200	5,53	4,2	36,64	209,98	0,09	0,00	0,00	0,66	11,18	47,18	8,4	0,85
	Хлеб	50	50	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,00	20,57	100,0	1,48	0,34
	<b>Итого:</b>			<b>3,79</b>	<b>0,95</b>	<b>26,09</b>	<b>128,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>16,5</b>	<b>32,5</b>	<b>29,0</b>	<b>2,25</b>
	<b>Итого:</b>			<b>25,29</b>	<b>28,82</b>	<b>137,89</b>	<b>915,63</b>	<b>0,26</b>	<b>61,5</b>	<b>0,132</b>	<b>2,48</b>	<b>129,28</b>	<b>406,12</b>	<b>106,89</b>	<b>6,96</b>
	<b>Полдник:</b>														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
883	Кисель из концен.	200	-	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>3,662</b>	<b>6,58</b>	<b>62,11</b>	<b>322,29</b>	<b>0,04</b>	<b>15,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>15,3</b>	<b>18,5</b>	<b>17,2</b>	<b>1,39</b>
	<b>Всего:</b>			<b>40,552</b>	<b>50,66</b>	<b>279,21</b>	<b>1853,33</b>	<b>0,52</b>	<b>78,36</b>	<b>1,962</b>	<b>3,89</b>	<b>346,08</b>	<b>674,52</b>	<b>200,17</b>	<b>10,9</b>
	<b>День: вторник</b>														
	<b>Неделя: вторая</b>														
	<b>Завтрак</b>														
Тех. карта	Каша рисовая молочная маслом сл.	200/5	200/5	4,69	6,76	32,31	209,13	0,06	1,14	0,02	0,00	109,4	127,2	27,85	0,39

1	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	5,5	5,36	20,08	164,2	0,13	0,00	0,00	0,55	18,98	33,0	5,6	0,77
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
	<b>Итого:</b>			<b>10,19</b>	<b>12,12</b>	<b>67,39</b>	<b>433,33</b>	<b>0,19</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,55</b>	<b>129,67</b>	<b>161,8</b>	<b>34,33</b>	<b>1,37</b>
	<b>Обед</b>														
61	Салат из свежы	100	100	1,5	5,1	10,0	86,95	0,02	10,0	0,00	0,00	37,0	30,2	22,0	1,4
197	Рассольник со сметаной	250/10	250/10	2,52	5,43	21,68	145,78	0,02	16,07	0,04	0,00	12,15	44,95	24,44	0,9
Тех. карта	Гуляш	50/50	50/50	10,71	20,14	4,23	241,33	0,06	2,35	0,52	0,04	15,36	149,3	17,74	1,33
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	150/5	8,0	5,71	39,17	244,10	0,27	0,00	0,00	1,13	13,8	189,24	26,0	4,21
	Кисель из концентрата	200	200	0,072	0,00	31,7	127,09	0,00	15,0	0,00	0,00	4,5	0,00	1,0	0,15
	Хлеб	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	<b>Итого:</b>			<b>26,59</b>	<b>37,33</b>	<b>132,87</b>	<b>973,28</b>	<b>0,43</b>	<b>43,42</b>	<b>0,56</b>	<b>1,65</b>	<b>99,31</b>	<b>446,19</b>	<b>220,18</b>	<b>10,24</b>
	<b>Полдник:</b>														
	Кондитерские изделия	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
959	Какао с молоком	200	-	3,17	3,0	24,63	138,2	0,03	0,98	0,03	0,2	90,8	67,5	12,5	0,37
	<b>Итого:</b>			<b>6,76</b>	<b>9,58</b>	<b>55,04</b>	<b>333,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,78</b>	<b>101,6</b>	<b>86</b>	<b>28,7</b>	<b>1,61</b>
	<b>Всего:</b>			<b>41,5</b>	<b>61,43</b>	<b>252,57</b>	<b>1735,81</b>	<b>1,28</b>	<b>45,56</b>	<b>0,614</b>	<b>3,01</b>	<b>327,2</b>	<b>671,99</b>	<b>280,01</b>	<b>12,75</b>
	<b>День: среда</b>														
	<b>Неделя: вторник</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1019/1020	Оладьи с маслом сл. с сахаром	150/10 /10	150/10 /10	11,43	17,48	71,85	485,6	0,14	0,00	0,002	0,78	20,16	73,1	13,95	1,22
424	Йогурт вареное	1шт.	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0,00	0,9	0,00	22,0	77,0	5,0	1,0
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,00	0,00	15,0	60,0	0,00	0,02	0,00	0,00	1,29	1,6	0,88	0,21
	<b>Итого:</b>			<b>16,51</b>	<b>22,08</b>	<b>87,13</b>	<b>608,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>0,902</b>	<b>0,78</b>	<b>43,45</b>	<b>151,7</b>	<b>19,83</b>	<b>2,43</b>
	<b>Обед</b>														
79	Салат из свежей капусты	100	100	1,78	5,0	10,19	92,57	0,02	41,95	0,01	0,14	46,88	33,71	15,96	0,65
208	Суп	250	250	4,12	2,92	30,08	161,57	0,04	17,45	0,02	0,00	15,0	35,63	24,95	1,0



601	картофельный с вермишелью	50/150	50/150	14,49	20,67	42,0	264,22	0,1	1,2	1,0	0,3	18,75	221,45	35,02	1,63
868	Напиток из сока Хлеб	200	200	0,2	0,00	25,81	104,04	0,01	1,0	0,00	3,34	3,9	11,0	2,0	0,21
	<b>Итого:</b>	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	<b>Подлинник:</b>			<b>24,38</b>	<b>29,54</b>	<b>134,17</b>	<b>750,43</b>	<b>0,23</b>	<b>61,6</b>	<b>1,03</b>	<b>4,26</b>	<b>101,03</b>	<b>334,29</b>	<b>106,93</b>	<b>5,74</b>
	Кондитерские изделие	50	-	3,59	6,58	30,41	195,2	0,04	0,00	0,00	0,58	10,8	18,5	16,2	1,24
958	Кофейный напиток	200	-	1,94	1,9	22,88	116,22	0,02	0,65	0,03	0,2	62,4	45,0	7,0	0,092
	<b>Итого:</b>			<b>5,53</b>	<b>8,48</b>	<b>53,29</b>	<b>311,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,78</b>	<b>73,2</b>	<b>63,5</b>	<b>23,2</b>	<b>1,332</b>
	<b>Всего:</b>			<b>46,42</b>	<b>61,1</b>	<b>274,59</b>	<b>1670,29</b>	<b>0,46</b>	<b>62,27</b>	<b>1,962</b>	<b>5,82</b>	<b>217,68</b>	<b>549,49</b>	<b>149,96</b>	<b>9,502</b>
	<b>День: четверг</b>														
	<b>Неделя: вторник</b>														
	<b>Завтрак</b>														
Тех. карта	Каша Молочная пшеница с маслом сл.	200/5	200/5	7,02	7,63	36,59	243,7	0,21	1,09	0,05	0,06	112,8	173	50,13	1,14
959	Какао с молоком	200	200	3,17	3,0	24,63	138,2	0,03	0,98	0,03	0,2	90,8	67,5	12,5	0,37
	Хлеб пшеничный	30	30	2,27	0,57	15,65	76,82	0,04	0,00	0,00	0,29	9,9	19,5	17,4	1,35
	<b>Итого:</b>			<b>12,46</b>	<b>11,2</b>	<b>76,87</b>	<b>458,72</b>	<b>0,28</b>	<b>2,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>213,5</b>	<b>260</b>	<b>80,03</b>	<b>2,86</b>
	<b>Обед</b>														
Тех карта	Салат из моркови	100	100	1,2	5,1	12,73	95,18	0,02	0,2	0,9	0,1	21,26	30,7	38,64	0,57
170	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,84	5,17	9,56	91,5	0,02	18,1	1,9	0,15	30,05	38,59	22,9	1,06
608	Биточки мясные	80	80	13,04	14,79	13,42	239,91	0,07	0,00	0,00	0,56	14,0	131,94	28,13	2,41
694	Пюре картофельное	150/5	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	0,03	25,74	0,004	0,24	40,95	54,9	32,51	1,17
859	Компот из св. ябл Хлеб	200	200	0,56	0,00	31,29	127,4	0,00	1,6	0,00	0,00	20,57	100,0	1,48	0,34
	<b>Итого:</b>	50	50	3,79	0,95	26,09	128,03	0,06	0,00	0,00	0,48	16,5	32,5	29,0	2,25
	<b>Итого:</b>			<b>26,91</b>	<b>30,65</b>	<b>103,53</b>	<b>796,58</b>	<b>0,18</b>	<b>45,77</b>	<b>1,904</b>	<b>1,43</b>	<b>140,01</b>	<b>368,43</b>	<b>131,77</b>	<b>7,23</b>



