СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО У
Роспотребнадзора
в Ставропольском крае
в городе Пятигорске
_____ КРАСЬКО А.В.

30.07.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник МУ «Управление образования администрации г. Пятигорска»
_____ Н.А. Васютина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 – 11ЛЕТ) В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020 ГОДА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергет. цен-сть ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			белки	жиры	углево-ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Первый день (I неделя)												
	Завтрак												
291	Плов из цыплят	100/250	10,6	15,9	21,9	306	0,1	2,4	0,03	20,13	179,66	35,2	1,5
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		20,035	20,37	51,71	551,67	0,156	2,645	0,07	181,69	275,04	55,64	2,555
	Обед												
70	Огурец натуральный соленый	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
102	Суп картофельный с горохом	250	4,07	5,35	23,85	163,75	0,23	12,38	0	45,51	107,93	43,1	1,98
348	Рагу из овощей	150	4,18	1,6	38,03	200,9	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1	2,68
268	Биточки из говядины	80	9,08	10,84	16,12	222,4	0,04	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
376	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		20,495	18,61	118,13	768,82	0,647	79,03	0,01	228,12	439,7	179,62	7,57
	Всего:		**40,53**	**38,98**	**169,84**	**1320,49**	**0,803**	**81,675**	**0,08**	**409,81**	**714,74**	**235,26**	**10,125**
	Второй день												
	Завтрак												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	120	5,3	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7

	Итого завтрак		11,595	15,08	47,25	443,47	0,12	1,197	0,188	34,93	211,48	101,14	16,57
	Обед												
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	80/50	15,08	15,8	18,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	Итого обед		28,11	26,65	120,96	910,37	0,515	34,54	0,14	115,96	482,33	237,65	15,62
	Всего:		**39,705**	**41,73**	**168,21**	**1353,84**	**0,635**	**35,737**	**0,328**	**150,89**	**693,81**	**338,79**	**32,19**
	Третий день												
	Завтрак												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
208	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	200/15	18,18	7,2	63,7	124,6	0,13	0,36	0,050	210,33	255,3	35,42	1,26
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		20,915	16,17	94,61	342,27	0,182	0,69	0,09	224,61	272,85	48,5	2,17
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,6	2,18	16,74	93	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
312	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	6,8	4,9	60,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25
234	Котлета рыбная из минтая	80	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68

348	Компот из чернослива	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	Итого обед		33,555	36,08	130,39	943,19	0,327	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97
	Всего:		**54,47**	**52,25**	**225**	**1285,46**	**0,509**	**18,27**	**0,23**	**319,99**	**713,87**	**157,06**	**13,14**
	Четвертый день												
	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом и сахаром	200	14,36	14,92	51,92	398,75	0,28	1,3	0,07	161	264	77,3	2,04
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
	Итого завтрак		23,995	32,59	82,83	724,42	0,338	1,87	0,15	325,28	362,55	97,88	3,115
	Обед												
99	Суп из овощей	250	1,75	4,93	14,25	108,25	0,83	22,75	0	41,22	48,05	22,63	5,4
290	Цыплята, тушенные в соусе красном основном	80/100	25,36	28,15	27,0	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
304	Рис отварной	150	3,13	4,93	36,94	222,82	0,044	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
70	Помидор натуральный соленый	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из кураги	200	1,04	0	35,0	140,2	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7
	Итого обед		27,355	18,51	125,89	793	141,61	103,94	0,143	210,42	431,4	182,54	11,22
	Всего:		**51,35**	**51,1**	**208,72**	**1517,42**	**141,94**	**105,81**	**0,293**	**535,7**	**793,95**	**280,42**	**14,335**
	Пятый день												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/15	26,97	20,75	29,42	441,46	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02

	«крестьянское» порциями												
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак		13,375	22,17	66,14	543,07	0,152	0,79	0,14	313,58	219,15	35,58	2,04
	Обед												
96	Рассольник «Ленинградский» с крупой рисовой	250	4,05	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
289	Рагу из цыплят	100/250	13,39	10,65	25,46	377,82	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		20,605	15,75	84,67	690,59	0,357	17,66	0,01	127,49	416,71	106,66	5,97
	Всего:		**33,98**	**37,92**	**150,81**	**1233,66**	**0,509**	**18,45**	**0,15**	**441,07**	**635,86**	**142,24**	**8,01**
	Шестой день												
	Завтрак												
15	Сыр российский порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,004	0,16	0,026	100	54	5	0,1
210	Омлет натуральный	120	15,75	19,8	16,65	157,5	0,01	0	0,33	69,48	232,2	14,91	3,0
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		**25,985**	**26,57**	**91,06**	**561,17**	**0,065**	**20,49**	**20,356**	**877,36**	**356,75**	**116,94**	**5,19**
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом	200	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
229	Минтай, тушенный с овощами	80/100	10,16	7,30	2,60	82,65	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
348	Компот из кураги	200	1,04	0	34.0	140,2	0,02	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7

428	Хлеб – булочка школьная	15	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		21,891	21,95	108,49	688,12	0,7	73,62	0,004	219,45	594,89	208,56	7,1
	Всего:		**47,876**	**48,52**	**199,55**	**1249,29**	**0,765**	**94,11**	**20,36**	**1096,8**	**951,64**	**325,5**	**12,29**
	Первый день (II неделя)												
	Завтрак												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
309	Макароны отварные	150	6,06	1,1	46,96	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
294	Котлета рубленая из филе птицы	80	16,43	8,62	9,57	190,93	0,09	0	0	12,59	154,5	24,6	1,48
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		25,125	18,69	86,44	678,69	0,251	0,005	0,07	48,49	233,05	48,89	3,55
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	6,19	18,93	142,23	0,1	31,11	0	75,09	75,81	36,6	1,75
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	80/50	15,08	15,8	18,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
	Итого обед		27,005	28,45	120,24	923,12	0,557	38,19	0,03	174,34	507,68	238,38	9,94
	Всего:		**51,13**	**47,14**	**206,68**	**1601,81**	**0,808**	**38,195**	**0,1**	**222,83**	**740,73**	**287,27**	**13,49**
	Второй день												
	Завтрак												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр российский порционный	30	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16

174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,62	7,94	46,36	305,64	0,09	1,3	0,06	136,4	168,9	39,8	0,82
209	Яйца вареные	1/40 (1шт.)	5,1	4,6	0,3	63	0,028	0	0,1	22	76,8	4,8	1,0
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		15,155	25,61	76,27	626,31	0,147	1,545	0,14	300,36	267,28	60,29	1,89
	Обед												
99	Суп из овощей	250	1,4	3,94	11,4	86,6	0,66	18,2	0	41,22	32,97	18,10	4,32
289	Рагу из цыплят	100/250	13,39	10,65	25,46	377,82	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
70	Помидор натуральный соленый	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед		18,455	13,82	91,91	692,19	0,243	21,06	0,01	108,4	371,16	90,96	5,06
	Всего:		**38,61**	**39,43**	**168,18**	**1318,5**	**0,39**	**22,605**	**0,15**	**408,76**	**638,44**	**151,25**	**6,95**
	Третий день												
	Завтрак												
188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15	13,91	12,91	66,78	494,52	0,09	0,57	0,06	194,5	269,4	54,1	1,12
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
15	Сыр российский порционный	20	4,3	5,8	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		28,46	33,42	70,97	777,93	0,192	2,337	0,178	459,47	589,08	147,4	16,77
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом	250	4,05	5,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	31,48	1,58
312	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	6,8	4,9	60,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25

229	Минтай, тушенный с овощами	80	15,92	8,69	8,56	198	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
348	Компот из кураги	200	1,04	0	55,0	140,2	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		30,795	19,74	159,99	837,74	141,06	106,45	0,143	262,1	666,49	245,31	8,47
	Всего:		**57,68**	**53,67**	**231,6**	**1615,67**	**141,25**	**108,78**	**0,321**	**721,57**	**1255,5**	**392,71**	**25,24**
	Четвертый день												
	Завтрак												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
268	Шницель из говядины	80	10,8	11,84	17,12	222,4	0,04	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		12,635	22,47	36,51	429,67	0,089	0,49	0,196	138,64	150,45	23,07	2,02
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
309	Макароны отварные	150	6,06	1,1	46,96	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
290	Цыплята, тушенные в соусе красном основном	80/100	25,36	28,15	27,0	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6	0,031	19,10	0	33,28	18,3	11,59	0,32
	Итого обед		25,465	17,7	121,87	770	1,335	40,3	0,04	100,34	327,1	106,81	4,28
	Всего:		**38,1**	**40,17**	**158,38**	**1199,67**	**1,424**	**40,79**	**0,236**	**238,98**	**477,55**	**129,88**	**6,3**
	Пятый день												
	Завтрак												

14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/15	32,27	26,01	57,27	645,88	0,16	1,17	0,16	404,8	492,1	64,5	2,0
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
	Итого завтрак		28,195	26,95	89,29	734,79	0,386	0,245	0,06	186,91	416,78	177,48	6,66
	Обед												
96	Рассольник «Ленинградский» с рисом	250	1,6	4,08	16,50	109,2	0,12	13,4	0	21,23	50,4	22,58	0,74
71	Помидор свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,58	5,05	41,3	2,37	0,17	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56
294	Котлета рубленая из филе птицы	80	15,56	6,74	14,43	185,41	0,07	0	0	10,07	123,6	19,6	1,18
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	41,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед		36,715	34,97	148,87	1264,66	0,512	27,14	0,13	165,86	474,75	106,09	7,74
	Всего:		**70,8**	**68,33**	**294,39**	**1999,45**	**0,898**	**27,385**	**0,19**	**352,77**	**891,53**	**283,57**	**14,4**
	Шестой день												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	120	5,3	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр российский порционный	20	4,3	5,8	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,15	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		23,84	40,38	77,96	777,67	0,261	93,895	0,32	190,06	343,28	68,89	4,8
	Обед												

102	Суп картофельный с горохом	250	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
234	Котлета рыбная из минтая	100	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
389	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,0	0	24,4	101,6	0,04	4,0	0	40	24	18	0,8
	Итого обед		24,491	26,18	112,15	786,89	0,64	61,7	0,004	170,91	428,81	157,91	6,34
	Всего:		**45,331**	**46,56**	**190,11**	**1564,56**	**0,901**	**155,59**	**0,324**	**360,97**	**772,09**	**226,8**	**11,14**

ТЕХНОЛОГ СЕМЕНЮТА Г.А.