

Утверждаю

Директор МБОУ Сиротинской СОШ
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области



/И.А. Татарчикова

2021 год

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся с 7-11 лет и с 12 до 18 лет

МБОУ Сиротинской СОШ в летне-осенний и зимне-весенний периоды

2020

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	1 день										
	ЗАВТРАК										
338	Фрукты по сезону(Яблоко)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
243	Колбаса или сосиска отварная	100	11	24	1,6	274	100	11	24	16	274
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1	150	3,77	6,11	41,4	235,65
4	Соус томатный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	напиток витаминизированный	200	0	0	22,41	43	200	0	0	22,41	43
	кекс, пряник	60		3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	итого завтрак		19,66	33,86	189,4	1163,05		28,42	35,9	217,6	1241,6
	ОБЕД										
83	Щи с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
	сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
202	Макароны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6	150	5,4	4,8	28,6	179,4
255	Печень по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08		28,4	115,2	200	0,08		28,4	115,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		25,92	24,41	105,71	789,4		28,05	26,09	119,01	871,6
	итого всего		45,58	58,27	295,11	1952,45		56,47	61,99	336,61	2113,2

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	2 день										
	ЗАВТРАК										
175	Каша вязкая из риса и пшена	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
	Фрукты по сезону (банан)	200	3	1	42	192	200	3	1	42	192
	итого завтрак		18,65	25,65	108,7	826,5		18,65	25,65	108,7	826,5
	ОБЕД										
42	Суп рыбный из консервов	250	10,2	2,6	16,7	150,9	250	10,2	2,6	16,7	150,9
279	Тефтели говяжьи	80	9,75	21,84	15,86	299	80	9,75	21,84	15,86	299
143	Рагу из овощей	150	13,2	17,1	3,4	221	150	13,2	17,1	3,4	221
349	Компот из изюма	200	0,38		31,4	127,2	200	0,38		31,4	127,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		39,08	42,62	104,86	1022,1		39,38	42,73	108,61	1044,5
	итого всего		57,73	68,27	213,56	1848,6		58,03	68,38	217,31	1871

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	3 день										
	ЗАВТРАК										
229	Минтай тушеный с овощами	200	20,4	14,2	9,6	248	200	20,4	14,2	9,6	248
310	Картофель отварной в молоке	200	4,22	4,48	23,7	151,9	200	4,22	4,48	23,7	151,9
378	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	17,7	91	200/15	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50	4,95	34,05	200	
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200	4,9		22,41	43
	итого завтрак		34,67	26,11	132,96	860,15		34,67	26,11	132,96	860,15
	ОБЕД										
84	Борщ с фасолью и картофелем	250/10	3,81	7,92	20,63	169,9	250/10	3,81	7,92	20,63	169,9
292	Птица тушеная с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	150	14,3	13,2	18,9	252
309	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51	100	8,77	9,35	57,93	336,51
355	Кисель из сухофруктов	200	1,04		41,2	169,2	200	1,04		41,2	169,2
71	Помидоры натуральные	60	0,6	0,1	2,3	13	60	0,6	0,1	2,3	13
	Фрукты по сезону(мандарин)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		34,87	31,65	198,06	922,1		34,87	31,65	198,06	922,1
	итого всего		69,54	57,76	331,02	1782,25		69,54	57,76	331,02	1782,25

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	4 день										
	ЗАВТРАК										
219	Сырники из творога	100	18,4	20	39,6	412	100	18,4	20	39,6	412
326	Соус молочный	50	0,95	2,23	6,77	51	50	0,95	2,23	6,77	51
385	кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200			22,41	43
	Кекс, пряник	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	итого завтрак		32,45	31,93	151,58	977		32,45	31,93	151,58	977
	ОБЕД										
95	Рассольник ленинградский	250	4,1	5	16,5	136,3	250	4,1	5	16,5	136,3
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	125	2,5	6,6	24,8	169	125	2,5	6,6	24,8	169
235	Шницель рыбный натуральный	100	12,81	11,39	8,82	188,76	100	12,81	11,39	8,82	188,76
71	Огурец свежий	60	0,7	0,12	2,28	13,2	60	0,7	0,12	2,28	13,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,36		29	116,6	200	0,36		29	116,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		26,02	24,19	118,9	847,86		26,32	24,3	122,65	870,26
	итого всего		58,47	56,12	270,48	1824,86		58,77	56,23	274,23	1847,26

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	5 день										
	ЗАВТРАК										
268	Котлеты рубленые	50	7,8	7,4	11,1	142	50	7,8	7,4	11,1	142
171	Гречка отварная рассыпная	100	5,01	4,19	27,15	166,4	100	5,01	4,19	27,15	166,4
330	Соус сметанно-томатный	50	0,9	3	4,6	49,5	50	0,9	3	4,6	49,5
379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,6	9	50	0,4	0,1	1,6	9
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Фрукты по сезону(яблоко)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	итого завтрак		27,34	22,85	118,19	801,95		27,34	22,85	118,19	801,95
	ОБЕД										
99	Суп из овощей сконсервированным горшком	250	1,75	4,92	14,25	108,25	250	1,75	4,92	14,25	108,25
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
265	Плов из свинины или говядины	150	17,2	6,6	27,6	239	150	17,2	6,6	27,6	239
342	Компот из свежих яблок	200	0,08		21,8	87,6	200	0,08		21,8	87,6
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		26	17,3	109,71	740,85		26,3	17,41	113,46	763,25
	итого всего		53,34	40,15	227,9	1542,8		53,64	40,26	231,65	1565,2

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	6 день										
	ЗАВТРАК										
401	Оладьи со сгущенкой	150/20	12,8	13,1	76,3	474	150/20	12,8	13,1	76,3	474
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	200	5,8	6,6	9,9	122
338	Фрукты по сезону (мандарин)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	100	7,5	1,76	51	252,5
	Кекс, пряник	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200			22,41	43
	яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	итого завтрак		35,75	28,48	228,61	1280,25		39,5	29,36	254,11	1406,5
	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	5	19,65	131,75	250	2,05	5	19,65	131,75
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
289	Рагу из птицы или субпродуктов	175	14,3	16,9	18,3	283	175	14,3	16,9	18,3	283
	Помидоры натуральные	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
	Напиток витаминизированный	200			24	96	200			24	96
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		22,77	24,58	102,11	763,75		23,07	24,69	105,86	786,15
	итого всего		58,52	53,06	330,72	2044		62,57	54,05	359,97	2192,65

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	7 день										
	ЗАВТРАК										
219	Сырники из творога	100	18,4	20	39,6	412	100	18,4	20	39,6	412
326	Соус молочный	50	0,95	2,23	6,77	51	50	0,95	2,23	6,77	51
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Фрукты по сезону (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	итого завтрак		25,75	29,23	75,17	670		25,75	29,23	75,17	670
	ОБЕД										
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	4,97	16,6	119,5	250	2,1	4,97	16,6	119,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
235	Шницель рыбный натуральный	80	10,27	9,49	7,38	157,3	80	10,27	9,49	7,38	157,3
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
400	зеленый горошек консервированный	20	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
142	Картофель тушеный с луком	100	2,2	7,6	19	153	150	3,3	11,4	28,5	229,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		21,89	27,64	100,34	916,4		23,29	31,55	113,59	1015,3
	итого всего		47,64	56,87	175,51	1586,4		49,04	60,78	188,76	1685,3

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	8 день										
	ЗАВТРАК										
229	Минтай тушеный с овощами	100	20,4	14,2	9,6	248	100	20,4	14,2	9,6	248
	Сыр порционный	20	5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1	150	3,77	6,11	41,4	235,65
378	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Фрукты по сезону (яблоко)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	итого завтрак		33,92	25,81	106,47	796,35		35,18	27,85	120,27	874,9
	ОБЕД										
93	Щи по -уральски с крупой	250	6,6	5	10,35	94,5	250	6,6	5	10,35	94,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
259	Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223	50/125	17,1	7,8	21	223
	помидор натуральный	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
349	Компот из сухофруктов	200	1,04		41,2	169,2	200	1,04		41,2	169,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		31,16	15,48	112,71	739,7		31,46	15,59	116,46	762,1
	итого всего		65,08	41,29	219,18	1536,05		66,64	43,44	236,73	1637

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	9 день										
	ЗАВТРАК										
173	каша молочная геркулесовая, гречневая, манная	300/15	15,2	22,99	121,95	702	300/15	15,2	22,99	121,95	702
382	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	батон	100	0,9	0,1	6	112	100	0,9	0,1	6	112
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	30	7,6	7,6	9,7	120
	Фрукты по сезону(банан)	200	3	1	42	192	200	3	1	42	192
	итого завтрак		31,7	44,89	212,25	1391		31,7	44,89	212,25	1391
	ОБЕД										
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	250	5,08	5,35	23,85	163,75
267	шницель натуральный рубленный	80	12,4	20,7	7,6	266	80	12,4	20,7	7,6	266
349	Компот из изюма	200	0,38		31,4	127,2	200	0,38		31,4	127,2
	Напиток витаминизированный	200	1,4	0	27,8	116,8	200	1,4	0	27,8	116,8
400	зеленый горошек промышленного производства	20	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
142	овощи припущенные в сметанном соусе	100/35	1,7	5,9	10,3	101	150/70	3,4	11,8	20,6	202
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		26,61	34,43	139,75	1154,35		28,61	40,44	154,3	1277,75
	итого всего		58,31	79,32	352	2545,35		60,31	85,33	366,55	2668,75

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	10 день										
	ЗАВТРАК										
208	Лапшевник с творогом	150/5	12,7	7,8	36,6	267	150/5	12,7	7,8	36,6	267
379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Фрукты по сезону (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	итого завтрак		18,08	19,38	91,64	699,8		18,08	19,38	91,64	699,8
	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	5	19,65	131,75	250	2,05	5	19,65	131,75
323	Капуста тушеная	100	2,07	2,67	13,4	85,9	100	2,07	2,67	13,4	85,9
280	Фрикадельки в соусе	50/50	8,2	11,1	8,7	168	80/50	13,2	17,76	13,92	268
348	кисель плодово ягодный	200	0,3		34,5	139,2	200	0,3		34,5	139,2
	сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		18,44	21,35	114,11	764,85		23,74	28,12	123,08	887,25
	итого всего		36,52	40,73	205,75	1464,65		41,82	47,5	214,72	1587,05

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	11 день										
	ЗАВТРАК										
195	Плов с фруктами	150	4,05	12,75	50,25	331,5	150	4,05	12,75	50,25	331,5
385	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50		4,95	34,05	200
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200	4,9		22,41	43
	батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого завтрак		15,45	24,2	120,91	799,5		15,45	24,2	120,91	799,5
	ОБЕД										
83	Суп - лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4	250	2,6	5,6	13,4	114,4
292	Птица тушеная с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	150	14,3	13,2	18,9	252
349	Компот из изюма	200	0,36		35	141,4	200	0,36		35	141,4
338	Фрукты по сезону (мандарин)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		23,61	19,88	124,4	825,8		23,91	19,99	128,15	848,2
	итого всего		39,06	44,08	245,31	1625,3		39,36	44,19	249,06	1647,7

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийнос	выход	белки	жиры	углеводы	калорийнос
	12 день										
	ЗАВТРАК										
208	лапшевник с творогом	150/5	12,7	7,8	36,6	267	150/5	12,7	7,8	36,6	267
379	кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,43	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
14	Масло порционное	30	7,6	7,6	9,7	120	30	7,6	7,6	9,7	120
	печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50	4,9	4,95	34,05	200
	итого завтрак		29,68	23,13	114,78	850,8		29,68	23,13	114,69	850,8
	ОБЕД										
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,9	15,2	112,5	250	1,82	4,9	15,2	112,5
	сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
280	Фрикадельки в соусе	50/50	8,2	11,1	8,7	168	80/50	13,12	17,76	13,92	268
321	капуста тушенная	100	2,07	2,67	13,4	85,9	100	2,07	2,67	13,4	85,9
	фрукты по сезону (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	200	0,8	0,8	19,6	94
348	кисель плодово-ягодный	200	0,3		34,5	139,2	200	0,3		34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37	224	50/50	5,55	1,08	37	224
	Итого обед		19,01	22,05	128,76	839,6		23,93	28,71	133,98	939,6
	итого всего		48,69	45,18	243,54	1690,4		53,61	51,84	248,67	1790,4

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	13 день										
	ЗАВТРАК										
219	Сырники с творогом	100	18,4	20	39,6	412	100	18,4	20	39,6	412
326	Соус молочный	50	0,95	2,23	6,77	51	50	0,95	2,23	6,77	51
385	кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Фрукты по сезону(банан)	200	3	1	42	192	200	3	1	42	192
	итого завтрак		27,95	29,63	96,57	768		27,95	29,63	96,57	768
	ОБЕД										
83	Щи с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
	сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
202	Макароны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6	150	5,4	4,8	28,6	179,4
268/ 330	котлеты, биточки, шницеля свиные со сметанно-томатным соусом	50/30	7,2	10,5	11,2	168	100/60	14,4	21	22,4	336
	помидор натуральный	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
379	кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		22,47	23,99	107,15	776,9		31,8	36,17	131,65	1027,1
	итого всего		50,42	53,62	203,72	1544,9		59,75	65,8	228,22	1795,1

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	14 день										
	ЗАВТРАК										
401	оладьи на молоке со сгущенным молоком	150/20	12,8	13,1	76,3	476	150/20	12,8	13,1	76,3	476
	фрукты по сезону (банан)	200	3	1	42	192	200	3	1	42	192
386	кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
	итого завтрак		21,6	19,1	126,3	768		21,6	19,1	126,3	768
	ОБЕД										
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	250	5,08	5,35	23,85	163,75
267	шницель натуральный рубленый	80	12,4	20,7	7,6	266	80	12,4	20,7	7,6	266
303	каша из пшеничной крупы	100	3,33	5,35	24	163	150	5	5,3	36	245
330	соус томатный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
	огурец натуральный	50	0,4		1,7	8	50	0,4		1,7	8
378	Чай с молоком	200	1,4	01.июн	17.июл	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Итого обед		28,36	44015,5	44124,04	935,45		30,33	34,15	128,49	1039,85
	итого всего		49,96	44034,6	44250,34	1703,45		51,93	53,25	254,79	1807,85