

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел  
Управления респотребнадзора по Пензенской области  
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Колышлейском,  
Малосердобинском районах

Утверждаю

Директор лицея: .....

О. Н. Пчелинцева



**Меню на 2020-2021 уч.г.**

**МБОУ многопрофильного лицея**

**села Малая Сердоба Малосердобинского района**

---

понедельник												
Выход		Наименование блюда	№ рецептуры	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				
7-11 лет	11 и старше							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
200	220	Каша гречневая с сахаром	164	11,2/ 12,32	7,65/8,20	46,32/ 50,95	297,6/32,3	0,24/0,26	0,14/0,15	-	17,26/18,98	5,6/6,16
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
15	15	Сыр (Российский)	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		19,93/ 21,05	21,35/21,9	130,84/ 165,47	729,8/759,5					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп мясной с клецками		9,6/12	7/8,75	10,8/13,5	144,4/180,5	0,058/ 0,072	0,112/ 0,14	2,24/2,8	19,42/24,27	1,544/ 1,93
180	200	Гороховое пюре	201	15,55/ 17,28	3,76/4,18	33,62/ 37,36	233,19/ 259,10	0,32/0,36	0,12/0,14	-	119,62/ 132,92	4,64/5,16
80	100	Запеканка из печени		5,53/6,92	3,86/4,83	0,58/0,73	95,2/119	0,24/0,3	1,44/1,8	14,32/17,9	6,4/8,0	7,2/9,0
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Компот	278	1,0	0,06	25,4 27,5	106 110	0,05 0	0,028 0,02	50 0,32	16 28,7	0,54 0,62
		Итого		37,5/ 43,51	20,63/ 26,23	121,92/ 129,99	870,31/ 879,8					
		Всего		57,43/ 64,56	41,98/ 48,13	252,76/ 295,46	1494,11/ 1745,3					

вторник												
Завтрак												
Выход		Наименование блюда	№ рецептуры	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность (ккал)	витамины				
7-11 лет	11 и старше							В1	В2	С	Ca	Fe
140	160	Омлет натуральный	209	12,41/ 14,19	18,2/20,8	2,14/2,44	222,13/ 285,60	0,028/ 0,032	0,28/0,32	0,028/0,032	74,22/84,83	1,82/2,08
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		17,64/ 19,44	27,47/ 30,07	86,66/ 86,96	599,73 /663,2					
Обед												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Борщ из свежих овощей говяжий с фасолью	54	6,6/8,25	7,6/9,5	6,8/8,05	125,6/157	0,032/ 0,04	0,032/ 0,04	14,44/18,05	24,82/ 31,025	0,692/ 0,865
180	200	Гречка отварная	164	11,2/ 12,32	7,65/ 8,20	46,32/ 50,95	297,6/327,3	0,24/0,26	0,14/0,15	-	17,26/18,98	5,6/6,16
80	80	Котлета (полуфабрикат) с подливой куриная/говяжь я	125	10/8,7	14,16/ 19,5	10,16/ 22,1	209,6/239,78	0,056/ 0,145	0,064/ 0,114	0,024/5,1	14,58/60,33	1,19/ 1,19
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Чай с сахаром	268	0,10	0,02	25,4 9,9	106 35	0,05	0,028	50	16 0,26	0,54 0,02
		Итого		33,82/ 35,68	35,38/ 35,63	122,59/ 141,9	952,32/1076,28					
		Всего		48,48/ 55,12	62,85/ 65,7	209,25/ 228,86	1555,05/1739,48					
среда												
Завтрак												
80	100	Рыба припущенная	77	24/30	11,6/ 14,5	1,73/ 2,17	207,33/259,17	0,13/0,17	0,12/0,16	0,20/0,26	14,86/18,58	0,47/0,59

150	180	Рис отварной	169	3,72/4,46	3,54/ 4,24	37,62/ 45,14	201/241,2	0,075/0,0 9	0,06/0,07	8,47/10,17	55,32/66,38	1,21/1,45
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
Итого				32,97/ 39,71	24,41/ 28,01	123,87/ 131,83	785,93/877,97					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп «Паутинка» с колбасой		6,2/7,75	3,6/4,5	7,5/8,75	9,2/11,5	0,04/0,05	0,03/ 0,037	2,34/2,92	14,22/17,77	0,61/0,76
180	200	Плов с курицей	122	22,05/24, 5	24,3/27	39,78/4 4,2	469,8/522	0,09/0,1	0,18/0,2	1,71/1,9	27,7/30,8	2,34/2,6
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Кисель	29	0	0	25,4 20	106 76	0,05 0	0,028 0	50 0	16 0,48	0,54 0,06
Итого				34,17/ 38,56	33,85/ 39,91	116,69/ 123,85	842,52/926,7					
Всего				67,14/ 78,27	58,26/ 67,92	240,56/ 255,68	1628,45/1804,67					
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
200	220	Запеканка творожная	213	36,66/ 40,32	26,44/ 29,08	46,78/5 1,45	574,44/631,8	0,12/0,13	0,56/0,61	0,74/0,81	365,88/ 402,56	1,26/1,38
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
15	15	Сыр «Российский»	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
Итого				45,39/ 49,05	40,14/ 42,78	131,3/ 135,97	1006,64/1064,0					
<b>Обед</b>												

60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Похлёбка рыбная	87	6,89/8,61	6,72/8,4	11,47/14,34	133,8/167,25	0,08/0,1	0,032/0,08	7,29/9,14	36,24/45,30	1,01/1,26
180	200	Картофельное пюре с тушёной капустой	321	3,522/3,92	4,905/5,45	17,01/18,9	125,811/139,79	0,09/0,1	0,09/0,1	39,394/43,78	63,803/70,9	1,169/1,3
80	80	Биточек с рисом куриный/говяжий (полуфабрикат)	125	10/8,7	14,16/9,5	10,16/2,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,064/0,114	0,024/5,1	14,58/60,33	1,19/1,878
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/Какао с молоком	274	3,6	2,7	25,4/13,8	106/93	0,05/0,02	0,028/0,12	50/0,52	16/110,36	0,54/0,88
Итого				29,932/32,44	34,435/39,12	101,85/108,1	849,73/926,84					
Всего				75,322/81,49	74,575/81,9	233,15/244,07	1856,37/1990,84					

**пятница**

**Завтрак**

180	200	Макаронные изделия с тертым сыром	204	11,25/12,5	17,73/19,7	31,59/35,1	335,7/373,0	0,07/0,08	0,1/0,12	0,16/0,18	235,24/261,38	0,9/1
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
Итого				15/16,25	26,9/28,87	94,31/97,82	654,3/691,6					

**Обед**

60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) гороховый		5,8/7,25	3,6/4,5	10,4/13	113,2/141,5	0,156/0,195	0,062/0,077	4,28/5,35	28,92/36,15	1,176/1,47
80	80	Котлета	125	10,12/14,	7,68/8,6	3,68/4,1	145,04/185,92	0,036/0,0	0,064/0,0	0,656/1,096	21,488/22,2	18,013/1

		куриная/говяжья (полуфабрикат) с подливой		16	8	6		456	68			9,668
180	200	Гречка отварная	165	11,2/ 12,32	6,96/ 7,65	46,32/ 50,95	297,6/327,3	0,24/0,26	0,14/0,15		17,26/18,98	5,6/6,16
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Чай с сахаром	268	0,10	0,02	25,4 9,9	106 35	0,05	0,028	50	16 0,26	0,54 0,02
		Итого		33,14/ 40,08	24,21/ 29,26	119,71/ 128,95	878,36/1006,65					
		Всего		48,14/ 56,33	51,11/ 58,13	214,02/ 226,77	1532,66/1698,25					
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак</b>												
80	100	Биточки (куриные) с соусом	125	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,064	0,024	14,58	1,19
150	180	Рис припущенный	169	3,72/4,46	3,54/ 4,24	37,62/ 45,14	201/241,2	0,075/ 0,09	0,06/0,07	8,47/10,17	55,32/66,38	1,21/1,45
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
15	15	Сыр «Российский»	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		22,45/ 23,19	31,4/ 32,1	132,3/ 139,82	842,8/883					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6, 15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп куриный с пшеном		8,2/10,25	6,6/8,25	7,4/9,25	122,6/153,25	0,056/ 0,07	0,068/ 0,085	3,5/4,375	15,24/19,05	1,36/1,71
50/80	50/80	Колбаса отварная	536	1,4/2,24	11,1/ 17,76	0,75/1,2	128,5/205,6	0,11/ 0,176	0,075/ 0,12		14,5/23,2	0,85/1,36
180	200	Рожки отварные	688	6,62/7,36	5,42/ 6,02	31,73/ 35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,01	0,02	5,83/6,48	1,33/1,48
50	50	Хлеб		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8

		пшеничный										
200	200	Сок фруктовый/ Компот из сухофруктов	278	1,0	0,06	25,4 27,5	106 110	0,05 0	0,028 0,02	50 0,32	16 28,7	0,54 0,62
		Итого		23,14/ 27,16	29,13 /40,5	116,79/ 124,11	850,76/1010,65					
		Всего		45,59/ 50,35	60,53/ 72,6	249,09/ 263,93	1693,56/1893,65					
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
200	220	Каша пшённая молочная с тыквой	185	9,74/10,4	8,901/ 9,781	35,65/ 39,15	254/278,9	0,19/ 0,203	0,172/ 0,182	2,15/2,44	134,2/147,1	1,224/ 1,334
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
15	15	Сыр (Российский)	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		18,47/ 19,21	22,601/ 23,481	120,17/ 123,67	686,2/711,1					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) вермишелевый		5,8/7,25	3,6/4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/ 0,195	0,062/ 0,077	4,28/5,35	28,92/36,15	1,176/ 1,47
80	80	Котлета рыбная (полуфабрикат)	83	12,86	13,93	10,33	219,33	0,14	0,12	0,304	39,73	1,13
180	200	Рис отварной	169	3,72/4,46	3,54/ 4,24	37,62/ 45,14	201/241,2	0,075/ 0,09	0,06/0,07	8,47/10,17	55,32/66,38	1,21/1,45
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Кисель из замороженных фруктов	29			25,4 20	106 76	0,05	0,028	50	16 0,48	0,54 0,06
		Итого		28,3/ 27,02/	27,02/ 127,46/	127,46/ 897,05/995,23						

				30,88	31,06	139,37						
		Всего		46,77/ 50,09	49,621/ 54,541	247,63/ 263,04	1583,25/1700,33					
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
200	220	Каша рисовая молочная с тыквой	173	7,86/8,63	10,001/ 11,001	43,96/4 8,31	298,2/327,8	0,085/0,0 93	0,246/0,2 66	1,66/1,74	197,66/211, 17	0,66/0,72
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		13,11/ 13,88	19,271/ 20,271	128,48/ 132,83	675,8/705,4					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Щи рыбные с фасолью	52	1,4/1,75	3,91/ 4,89	6,79/ 8,49	67,8/84,75	0,04/0,05	0,04/0,05	14,77/18,46	34,66/43,33	0,64/0,80
180	200	Жаркое с курицей по домашнему	98	13,5/15	14,52/ 16,13	14,63/ 16,26	243,59/270,66	0,005/ 0,006	0,0036 /0,004	1,15/1,28	5,73/6,37	0,26/0,28
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Чай с сахаром	268	0,10	0,02	9,9	35				0,26	0,02
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
		Итого		20,92/ 23,16	19,77/ 20,47	119,64/ 123,99	678,91/707,61					
		Всего		34,03/ 37,04	39,41/ 40,741	248,12/ 256,82	1354,71/1413,01					
<b>среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
200	220	Каша молочная «Дружба» с тыквой	187	6,42/7,05	8,97/ 9,86	34,52/ 37,92	243,8/267,9	0,125/0,1 35	0,166/ 0,176	1,34/1,39	129,02/ 141,67	0,84/0,92
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
15	15	Сыр «Российский»	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54



200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		15,15/15,78	22,67/23,56	119,04/122,44	676/700,1					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп мясной с рисом	204	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75	0,08/0,10	0,07/0,09	6,6/8,25	18,44/23,05	0,71/0,89
180	200	Гороховое пюре	201	15,55/17,28	3,76/4,18	33,62/37,36	233,19/259,10	0,32/0,36	0,12/0,14	-	119,62/132,92	4,64/5,16
80	80	Запеканка куриная (полуфабрикат)	125	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,064	0,024	14,58	1,19
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/Компот из сухофруктов	278	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	0,028/0,02	50/0,32	16/28,7	0,54/0,62
		Итого		34,05/36,57	26,12/29,55	132,35/140,5	912,91/986,65					
		Всего		49,2/52,35	48,79/53,11	251,75/262,94	1588,91/1656,75					
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
200	220	Каша манная молочная с изюмом	182	8,36/9,17	10,29/11,31	40,42/43,8	288,1/314,1	0,115/0,125	0,268/0,288		212,42/233,58	0,8/0,85
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты		3,0	0,2	43,6	118	0,08	0,1	20	16	1200
		Итого		13,61/14,42	19,56/20,58	124,94/128,32	665,7/691,7					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Суп с		5,8/7,25	3,6/4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/	0,062/	4,28/5,35	28,92/36,15	1,176/

		фрикадельками и пшеном						0,195	0,077			1,47
180	200	Рагу овощное	115	16,84/ 18,72	20,44/ 22,72	16,92/ 18,8	319,2/355,2	0,072/ 0,08	0,14/0,16	10,18/11,32	42,10/46,78	2,55/2,84
80	80	Биточек с рисом куриный (полуфабрикат)		12,86	13,93	10,33	219,33	0,14	0,12	0,304	39,73	1,13
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Какао с молоком	274	3,6	2,7	25,4 13,8	106 93	0,05 0,02	0,028 0,12	50 0,52	16 110,36	0,54 0,88
		Итого		45,02/ 48,74	46,62/ 52,26	100,56/ 106,83	1032,25/ 1126,23					
		Всего		58,63/ 63,16	66,18/ 72,84	225,5/ 235,15	1697,95/ 1817,93					
<b>пятница</b>												
<b>завтрак</b>												
200	220	Суп молочный с макаронными изделиями	75	5,71/6,28	5,21/5,73	18,84/ 20,72	145,20/159,72	0,06/ 0,066	0,12/0,13 0,5/0,55	108,48/119,3	032/0,35	0,51/0,56
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
15	15	Сыр «Российский»	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты										
		Итого		14,44/ 15,1	18,91/ 19,43	103,36/ 105,24	577,4/591,92					
<b>Обед</b>												
60	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76		
200	250	Щи с говядиной и фасолью	52	14,6/ 18,25	3,8/4,75	18,2/ 22,75	161,2/201,5	0,24/0,3	0,466/ 0,582	23,38/29,225	34,7/43,375	3,23/ 4,0375
180	200	Гречка покупечески		24,31/ 25,43	8,17/8,87	41,96 /46,6	342,8/372,6	0,256/ 0,28	0,166 /0,18	0,28	22,1/23,82	6,22/6,78
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Кисель из концентрата	29	0	0	25,4 20	106 76	0,05 0	0,028 0	50 0	16 0,48	0,54 0,06

		Итого		46,83/ 49,99	17,92/ 22,03	129,57/ 140,25	867,52/967,3					
		Всего		61,27/65	36,83/ 41,46	232,93/ 245,49	1444,92/ 1559,22					
<b>суббота</b>												
<b>Завтрак</b>												
150	150	Творожные сырки	215	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,34	0,39	248,75	1,17
30	30	Батон		2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	-	5,7	0,36
10	10	Масло сливочное	41	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	-	-	1,00	-
15	15	Сыр «Российский»	42	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,01	0,11	132,0	0,15
200	200	Сок фруктовый				25,4	106	0,05	0,028	50	16	0,54
200	200	Фрукты										
	Итого			34,17	33,01	58,02	1571,36					
<b>Обед</b>												
80	100	Нарезка из свежих овощей	15	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	0,04/0,06	10,06/16,76	11,21/18,68	0,44/0,74
200	250	Рассольник с курицей	56	5,6/7	3/3,75	7,2/9	78/97,5	0,08/0,1	0,06/ 0,075	11/13,75	37,8/47,25	0,8/1
180	200	Рожки отварные	688	6,62/7,36	5,42/ 6,02	31,73/ 35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,01	0,02	5,83/6,48	1,33/1,48
50	80	Колбаса отварная		1,4/2,24	11,1/ 17,76	0,75/1,2	128,5/205,6	0,11/ 0,176	0,075/ 0,12		14,5/23,2	0,85/1,36
50	50	Хлеб пшеничный		5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,126	0,1	62,5	1,8
200	200	Сок фруктовый/ Чай с сахаром	268	0,10	0,02	25,4 9,9	106 35	0,05	0,028	50	16 0,26	0,54 0,02
		Итого		15,78/ 18,18	26,75/ 37,53	104,13/ 112,69	749,16/902,4					
		всего		49,95/ 52,35	59,76/ 70,54	161,15/ 170,71	2320,52/ 2473,76					