

Примерное 10-дневное меню для питания школьников МОКУ Новотроицкая СОШ №12
(с полным циклом)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1							
	Завтрак												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,26	12,87	11,75	5,09	0,41
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	323,00	151,23	620,00	19,09	1,98
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		30,91	24,94	60,35	613,76	0,46	68,23	369,26	479,30	922,75	88,78	4,46

	Обед												
б/н	Солёный огурец.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	1,80	13,80	14,40	8,40	0,36
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44
№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	150	3,54	4,31	43,10	195,00	0,25	0,00	0,01	2,42	49,50	12,00	2,19
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		29,20	28,01	145,42	940,49	0,83	107,96	2,09	167,53	405,10	105,14	9,00
	Всего		60,11	52,95	205,77	1554,25	1,29	176,19	371,36	646,83	1327,85	193,92	13,46

						ДЕНЬ 2							
	Завтрак												
№49-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из моркови.	60	1,02	1,26	6,67	41,11	0,02	2,22	4,00	19,49	17,20	9,32	0,35
№315-2004г. Лапшина В.Т.	Запеканка рисовая с творогом и маслом сливочным.	150/6	7,67	10,67	9,35	289,62	0,04	0,00	0,03	55,96	128,65	29,42	0,81
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Итого		18,25	16,23	66,88	621,27	0,32	3,68	4,06	238,39	411,85	88,34	2,88
	Обед												
№89-2004г. Лапшина В.Т.	Сельдь с луком.	60	6,00	5,04	2,40	79,20	0,02	0,96	2,73	32,59	89,20	11,27	0,53
№110-2004г. Лапшина В.Т.	Борщ с квашеной капустой и картофелем, со сметаной.	200/8	1,46	3,92	10,20	82,00	0,02	8,22	130,88	35,50	122,67	32,65	0,96
№391-2004г. Лапшина В.Т.	Шницель рыбный натуральный.	80	11,98	3,58	7,78	110,66	0,08	2,44	24,80	39,06	147,20	44,80	0,84
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		35,85	17,49	91,58	856,87	0,66	17,32	161,43	222,90	634,07	184,30	9,90
	Всего		54,10	33,72	158,46	1478,14	0,98	21,00	165,49	461,29	1045,92	272,64	12,77

						ДЕНЬ 3							
	Завтрак												
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблока.	60	8,40	3,00	2,82	72,00	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша манная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	4,50	6,15	21,98	161,25	0,05	0,17	0,00	94,11	118,30	10,00	0,30
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		32,84	14,35	95,48	575,73	0,35	19,14	15,03	174,91	244,09	85,41	3,45
	Обед												
б/н	Солёный помидор.	60	0,70	0,10	1,00	7,80	0,02	6,00	30,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№132-2004г. Лапшина В.Т.	Рассольник ленинградский, со сметаной.	200/8	1,50	5,66	10,71	99,88	0,08	6,06	12,49	25,60	57,17	24,37	0,70
№437-2004г. Лапшина В.Т.	Гуляш.	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,08	0,58	4,00	7,83	114,40	14,40	1,94
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	150	13,80	1,35	23,85	180,00	0,35	0,00	1,50	70,50	160,50	63,00	4,95
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		35,11	15,38	125,55	874,98	0,96	16,94	47,99	196,08	504,17	162,27	13,88
	Всего		67,95	29,73	221,03	1450,71	1,31	36,08	63,02	370,99	748,26	247,68	17,33

						ДЕНЬ 4							
	Завтрак												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,26	12,87	11,75	5,09	0,41
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	323,00	151,23	620,00	19,09	1,98
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Итого		30,01	24,74	52,25	570,76	0,42	8,23	365,26	445,30	899,75	75,78	4,16
	Обед												
б/н	Солёный огурец.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	1,80	13,80	14,40	8,40	0,36
№129-2004г. Лапшина В.Т.	Щи из квашенной капусты с картофелем, со сметаной.	200/8	1,30	3,90	5,38	61,80	0,04	10,64	12,45	34,18	45,20	17,69	0,58
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	230	23,00	21,25	38,48	337,00	0,28	0,60	1,15	43,42	238,82	34,90	2,09
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		37,94	28,87	142,94	904,69	0,78	119,54	16,67	201,49	456,92	113,49	8,90
	Всего		67,95	53,61	195,19	1475,45	1,20	127,77	381,93	646,79	1356,67	189,27	13,06

						ДЕНЬ 5							
	Завтрак												
№49-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из моркови.	60	1,02	1,26	6,67	41,11	0,02	2,22	4,00	19,49	17,20	9,32	0,35
№321-2004г. Лапшина В.Т.	Пудинг гречневый протертый с творогом (вареный на пару).	150/6,5	6,02	6,08	11,88	128,13	0,09	0,00	0,03	55,96	128,65	29,42	0,81
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		17,50	11,84	77,51	502,78	0,41	63,68	8,06	272,39	434,85	101,34	3,18
	Обед												
№89-2004г. Лапшина В.Т.	Сельдь с луком.	60	6,00	5,04	2,40	79,20	0,02	0,96	2,73	32,59	89,20	11,27	0,53
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с пшеном.	200	2,00	2,24	13,60	82,60	0,08	6,60	0,02	20,72	53,92	21,34	0,82
№388-2004г. Лапшина В.Т.	Котлета рыбная.	80	12,36	7,17	12,31	154,18	0,09	0,70	0,00	44,12	135,78	24,79	0,86
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		38,84	18,08	124,91	950,64	0,69	9,36	2,75	217,32	513,77	138,10	13,65
	Всего		56,34	29,92	202,42	1453,42	1,10	73,04	10,80	489,71	948,62	239,44	16,83

						ДЕНЬ 6							
	Завтрак												
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблока.	60	8,40	3,00	2,82	72,00	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша рисовая жидкая, с маслом и сахаром.	150/5/15	3,75	6,15	22,73	161,25	0,05	0,17	36,75	91,52	144,81	37,46	0,30
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Итого		22,79	14,41	79,51	549,11	0,37	4,74	41,81	305,66	402,60	88,87	2,85
	Обед												
б/н	Солёный помидор.	60	0,70	0,10	1,00	7,80	0,02	6,00	30,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Птица отварная.	80	6,26	4,78	0,97	124,98	0,08	0,98	110,90	9,96	203,23	21,93	1,72
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		32,13	14,71	107,15	942,80	0,86	16,54	143,94	148,35	614,88	174,02	11,41
	Всего		54,92	29,12	186,66	1491,91	1,23	21,28	185,75	454,01	1017,49	262,89	14,26

						ДЕНЬ 7							
	Завтрак												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,26	12,87	11,75	5,09	0,41
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,27	323,00	151,23	620,00	19,09	1,98
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Итого		30,01	24,74	52,25	570,76	0,42	8,23	365,26	445,30	899,75	75,78	4,16
	Обед												
б/н	Солёный огурец.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	1,80	13,80	14,40	8,40	0,36
№132-2004г. Лапшина В.Т.	Рассольник ленинградский, со сметаной.	200/8	1,50	5,66	10,71	99,88	0,08	6,06	12,49	25,60	57,17	24,37	0,70
№437-2004г. Лапшина В.Т.	Гуляш.	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,08	0,58	4,00	7,83	114,40	14,40	1,94
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	150	3,54	4,31	43,10	195,00	0,25	0,00	0,01	2,42	49,50	12,00	2,19
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		25,81	18,88	164,60	975,32	0,89	119,94	28,56	148,74	405,97	141,67	9,36
	Всего		55,82	43,62	216,85	1546,08	1,31	128,17	393,83	594,04	1305,72	217,45	13,52

						ДЕНЬ 8							
	Завтрак												
№49-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из моркови.	60	1,02	1,26	6,67	41,11	0,02	2,22	4,00	19,49	17,20	9,32	0,35
№312-2004г. Лапшина В.Т.	Крупеник с пшеничной крупой, с маслом сливочным.	150/6	16,23	15,23	8,10	237,12	0,32	0,26	0,00	87,22	118,30	10,00	4,92
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Итого		33,69	24,53	58,45	611,43	0,64	3,84	46,00	387,91	403,50	70,92	7,05
	Обед												
№89-2004г. Лапшина В.Т.	Сельдь с луком.	60	6,00	5,04	2,40	79,20	0,02	0,96	2,73	32,59	89,20	11,27	0,53
№110-2004г. Лапшина В.Т.	Борщ с квашеной капустой и картофелем, со сметаной.	200/8	1,46	3,92	10,20	82,00	0,02	8,22	130,88	35,50	122,67	32,65	0,96
№391-2004г. Лапшина В.Т.	Шницель рыбный натуральный.	80	11,98	3,58	7,78	110,66	0,08	2,44	24,80	39,06	147,20	44,80	0,84
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	150	13,80	1,35	23,85	180,00	0,35	0,00	1,50	70,50	160,50	63,00	4,95
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		57,72	20,33	136,31	917,89	0,90	22,92	160,91	278,00	678,07	204,22	13,07
	Всего		91,41	44,86	194,76	1529,32	1,55	26,76	206,91	665,91	1081,57	275,14	20,12

						ДЕНЬ 9							
	Завтрак												
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблока.	60	8,40	3,00	2,82	72,00	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром.	150/5/10	6,12	7,38	26,70	198,00	0,15	0,38	0,02	103,01	236,00	30,00	1,25
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		24,98	14,88	88,48	603,54	0,49	64,65	9,08	323,95	546,79	104,41	3,70
	Обед												
б/н	Солёный помидор.	60	0,70	0,10	1,00	7,80	0,02	6,00	30,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с пшеном.	200	2,00	2,24	13,60	82,60	0,08	6,60	0,02	20,72	53,92	21,34	0,82
№451-2004г. Лапшина В.Т.	Котлета мясная.	80	7,79	9,71	12,48	195,20	0,09	0,85	0,00	82,13	178,13	11,73	1,07
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		28,93	15,88	116,92	904,82	0,68	17,75	30,02	204,00	471,32	120,27	15,99
	Всего		53,91	30,76	205,40	1508,36	1,16	82,40	39,10	527,95	1018,12	224,68	19,68

						ДЕНЬ 10							
	Завтрак												
№49-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из моркови.	60	1,02	1,26	6,67	41,11	0,02	2,22	4,00	19,49	17,20	9,32	0,35
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	5,07	7,82	19,40	168,71	0,08	0,68	37,73	139,40	140,00	35,65	0,54
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		18,23	14,84	101,03	621,68	0,42	14,66	51,76	357,03	421,20	126,57	3,61
	Обед												
б/н	Солёный огурец.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	1,80	13,80	14,40	8,40	0,36
№129-2004г. Лапшина В.Т.	Щи из квашенной капусты с картофелем, со сметаной.	200/8	1,30	3,90	5,38	61,80	0,04	10,64	12,45	34,18	45,20	17,69	0,58
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	230	23,00	21,25	38,48	337,00	0,28	0,60	1,15	43,42	238,82	34,90	2,09
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		37,90	28,29	140,62	883,79	0,76	15,34	15,40	202,29	466,12	114,99	6,66
	Всего		56,13	43,13	241,65	1505,47	1,18	30,00	67,16	559,32	887,32	241,56	10,27

Дорогина Анастасия Александровна тел. 2-26-95.