

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МАОУ СОШ №6 г. Холмска

№ 352 от 28.08.2023

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ

для учащихся 5-11 классов СОШ №6 на 2023-2024 год

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
204	Макароны с сыром	180/30		15,34	12,1 4	37,11	333	0,16	0	198	1,8	224	144	60,85	3,2
1	Бутерброд с маслом	80/20		4,13	8,03	26,05	138	0,05	1,5	30	0,56	19,72	139,37	7,35	0,61
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,00 7	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3
338	Фрукт (яблоко)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			<b>20</b>	<b>20,5 9</b>	<b>88,16</b>	<b>580</b>	<b>0,21 7</b>	<b>11,3 3</b>	<b>228</b>	<b>2,36</b>	<b>278,2 2</b>	<b>296,02</b>	<b>75</b>	<b>4,47</b>
	ОБЕД														
71	Огурец/помидор свежий	50/50		2,54	0,09	1,71	11	0,02	10,3 5	-	-	9,3	16,8	10,2	0,42
82	Борщ с курицей, сметаной	250/12,5/ 10		4,61	6	12	159	0,06	7,65	13,5 5	0,9	93	62	16	0,57
271	Котлета домашняя	1/100		6,67	11,3 6	9,84	259	0,08	0,11	180	0,06	45,08	40,27	11,16	0,98
171	Каша гречневая	1/180		9,59	9,85	33,45	156	0,27	-	121, 45	0,8	136,3 9	60,35	10,52	1,73
349	Компот из сухофруктов	1/200		0,8	0	18,6	133	0,01	4,6	0	0	40	27	4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	0	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	0	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>29,81</b>	<b>28,4</b>	<b>125</b>	<b>918</b>	<b>0,59</b>	<b>22,7 1</b>	<b>315</b>	<b>2,12</b>	<b>379,9 7</b>	<b>368,82</b>	<b>67,88</b>	<b>7,02</b>

	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>49,81</b>	<b>48,9 9</b>	<b>213,16</b>	<b>1498</b>	<b>0,80 7</b>	<b>34,0 4</b>	<b>543</b>	<b>4,48</b>	<b>658,1 9</b>	<b>664,84</b>	<b>142,88</b>	<b>11,49</b>
--	--------------	--	--	--------------	-------------------	---------------	-------------	-------------------	-------------------	------------	-------------	--------------------	---------------	---------------	--------------

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/10		9,45	11,8 4	41,6 8	333	0,28	14,9 6	208	1,8	124	97,4 4	16,46	0,63
209	Яйцо вареное	1/40		5,08	4,61	0,29	63	0,03	-	80	0,65	22	76,8	14,8	1
382	Какао с молоком	1/200		4,07	3,54	17,5 7	119	0,05	1,58	24,4	1,05	102, 2	24,5	21,34	0,47
ПР	Батон	1/80		1,86	0,72	21,2	108	0,11	-	-	-	32	65	4	1,2
338	Фрукт (груша)	1/100		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	-	19	16	2	2,3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,86</b>	<b>21,0 1</b>	<b>91,0 4</b>	<b>670,00</b>	<b>0,49</b>	<b>21,5 4</b>	<b>312,4 0</b>	<b>3,50</b>	<b>299, 20</b>	<b>279, 74</b>	<b>58,60</b>	<b>5,60</b>
	<b>ОБЕД</b>														
49	Салат «Витаминный»	1/100		2,27	6,07	1,32	96	0,1	0,5	72	0	68,5	31,5	6	0,15
113	Суп лапша домашняя	1/250		5,76	6,2	15,3	115	0,03	5,7	36	0,8	176	105	8	0,4
233	Минтай в молочном соусе с сыром	80/100/5		9,54	8,95	14,9 2	125	0,06	1,2	40	2	14	107	15	0,5
128	Пюре картофельное	1/180		6,52	8,74	40,1 9	279	0,1	7,1	145	26	58	13	44,55	3,47
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,6 4	205	0,11	0	0	0	37	120	11	1,68

ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	0	0,36	19,2	42,4	5	1,24
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			<b>30,19</b>	<b>31,06</b>	<b>132,83</b>	<b>949</b>	<b>0,47</b>	<b>24,5</b>	<b>293</b>	<b>29,91</b>	<b>452,7</b>	<b>421,5</b>	<b>104,55</b>	<b>8,14</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>51,05</b>	<b>52,07</b>	<b>223,87</b>	<b>1619</b>	<b>0,96</b>	<b>46,04</b>	<b>605,4</b>	<b>33,41</b>	<b>751,9</b>	<b>701,24</b>	<b>163,15</b>	<b>13,74</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка творожная со сметаной	200/30		11,54	11,81	39,73	287	0,17	8,59	196,35	0,2	176	124	24	0,4
385	Чай с сахаром и молоком	200/15		1,85	5,72	12,69	107	0,08	2,6	40	0,18	43,6	90	28	0,2
3	Бутерброд с сыром	70/30		5,38	3,49	14,88	131	0,03	0,11	39,98	0,067	8,4	22,49	4,2	0,5
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
338	Фрукты (мандарин)	1/100		0,94	0,12	8,1	47	0,1	13,2	11	0,2	40	14	10	0,1
	ИТОГО:			<b>21,57</b>	<b>21,86</b>	<b>90,6</b>	<b>680</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>287,33</b>	<b>0,647</b>	<b>300</b>	<b>285,49</b>	<b>80,2</b>	<b>2,4</b>
	ОБЕД														
67	Винегрет	1/100		2,84	12,25	4,37	75	0,02	5,77	124,3	0,1	112,35	62,7	15,29	0,28
96	Рассольник с курицей, со сметаной	250/12,5/10		2,4	5,5	17,6	121	0,03	4	84,12	0,8	58	45	10	0,37
259	Жаркое домашнему	1/250		17,62	12,89	29,08	256	0,32	4,65	106,59	0,3	40,98	157,45	31,2	1,14

ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	300	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
349	Компот из ягод	1/200		0,09	0,04	24,55	114	-	3	-	-	3,8	8,94	3,6	0,09
	ИТОГО:			<b>28,55</b>	<b>31,78</b>	<b>125</b>	<b>948</b>	<b>0,52</b>	<b>17,42</b>	<b>315,01</b>	<b>1,56</b>	<b>271,33</b>	<b>436,49</b>	<b>76,09</b>	<b>4,8</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>50,12</b>	<b>53,64</b>	<b>215,6</b>	<b>1628</b>	<b>1,01</b>	<b>41,92</b>	<b>602,34</b>	<b>2,207</b>	<b>571,33</b>	<b>721,98</b>	<b>156,29</b>	<b>7,2</b>

№ Рец .	Наименование блюд	Выход д Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/200		11,07	13,16	17,12	311	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19
73	Икра кабачковая	1/100		3,41	4,92	22,36	92	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
379	Кофейный напиток	1/200		4,56	1,99	20,92	113	0,38	0,04	0	0	128,78	0	12,88	0,08
338	Фрукты (яблоко)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			<b>21,3</b>	<b>21,19</b>	<b>85,4</b>	<b>671</b>	<b>0,59</b>	<b>8,59</b>	<b>254,82</b>	<b>2,95</b>	<b>363,72</b>	<b>294,27</b>	<b>61,75</b>	<b>4,52</b>
	ОБЕД														
70	Горошек консерв. /огурец солен.	50/50		3	3,45	6,5	44	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
104	Суп с мясными фрикадельками	1/250		7,4	8,32	18,9	110	0,1	3	0,02	0,8	169	213	12	0,48

265	Плов из свинины	75/200		11,23	15,69	38,6	466	0,21	0,9	0,4	2,3	137	183,5	25	0,3
345	Компот п/я	1/200		0,8	0	11,6	132	0,01	4	0	0	40	27	4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	1/70		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>28,03</b>	<b>28,56</b>	<b>125</b>	<b>952</b>	<b>0,493</b>	<b>10,24</b>	<b>23,22</b>	<b>3,466</b>	<b>408,2</b>	<b>604,8</b>	<b>62,7</b>	<b>4,48</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>49,33</b>	<b>49,75</b>	<b>210,4</b>	<b>1623</b>	<b>1,083</b>	<b>18,83</b>	<b>278,04</b>	<b>6,416</b>	<b>771,92</b>	<b>899,07</b>	<b>124,45</b>	<b>9</b>
№ Рец .	Наименование блюд	Выход д Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
71	Огурец/Помидор свеж.	50/50		1,54	0,09	1,71	11	0,02	10,35	-	-	9,3	16,8	10,2	0,42
233	Минтай в молочном соусе с сыром	80/100/5		9,31	13,24	14,92	125	0,06	1,2	175	2	14	107	15	0,5
171	Рис отварной	1/180		6,28	6,65	24,35	219	0,08	0	119,32	0	124	152	11	1,17
376	Чай с сахаром	200/15		0,07	0,02	5	60	-	0,03	-	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/60		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
338	Фрукты (груша)	1/100		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	-	19	16	2	2,3
	ИТОГО:			<b>20,96</b>	<b>20,96</b>	<b>85,92</b>	<b>580</b>	<b>0,29</b>	<b>16,58</b>	<b>294,32</b>	<b>2</b>	<b>214,4</b>	<b>414,6</b>	<b>50,6</b>	<b>6,35</b>
	ОБЕД														
108	Суп картофельный с клецками	1/250		3,55	6,54	18,79	144	0,1	5,75	21,05	0,56	33,4	72,22	25,35	1,17

288	Птица отварная	1/100		13,8	10,2	5,6	174	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
143	Овощное рагу	1/180		7,53	13,11	36,62	297	0,12	10	193,08	1	2,6	58	13	0,5
389	Сок	1/200		0,5	0	14,58	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	1/60		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>30,98</b>	<b>30,95</b>	<b>124,99</b>	<b>862</b>	<b>0,47</b>	<b>25,75</b>	<b>214,2</b>	<b>2,67</b>	<b>217,2</b>	<b>445,2</b>	<b>86,35</b>	<b>5,46</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>51,94</b>	<b>51,91</b>	<b>210,91</b>	<b>1442</b>	<b>0,76</b>	<b>42,33</b>	<b>508,52</b>	<b>4,67</b>	<b>431,6</b>	<b>859,8</b>	<b>136,9</b>	<b>11,81</b>
№ Рец.	Наименование блюд	Выход д Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	Шестой ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
174	Каша кукурузная молочная с маслом	250/10		8,74	4,72	44,28	234	0,09	0,96	54,8	0,5	138,77	153,6	31,61	1,71
14	Масло сливочное	1/20		0,08	5,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
209	Яйцо вареное	1/40		5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
382	Какао с молоком	1/200		4,07	3,54	17,57	119	0,05	1,58	24,4	1,05	102,2	24,5	21,34	0,47
338	Фрукты (мандарин)	1/100		0,94	0,12	8,1	47	0,1	13,2	11	0,2	40	14	10	0,1
	ИТОГО:			<b>20,77</b>	<b>18,95</b>	<b>85,56</b>	<b>637</b>	<b>0,38</b>	<b>15,74</b>	<b>230,2</b>	<b>2,09</b>	<b>337,37</b>	<b>306,9</b>	<b>81,75</b>	<b>4,5</b>
	ОБЕД														
49	Салат «Витаминный»	1/100		2,27	4,27	6,36	81	0,1	0,5	0	0	68,5	31,5	6	0,15
142	Суп с рыбными консервами	1/250		7,17	4,6	20,65	171	0,1	8,025	0,07	0,16	107,92	164,0	54,4	1,3

284	Картофельная запеканка	1/250		14,6 5	18,57	36,56	298	0,26	4,78	20	1,6	42,4 5	283,1 5	106,1 5	3,83
349	Компот из с/ф	1/200		0,66	0,09	12,01	102	0,01	0,72	0	0	32,4 8	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	1/70		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>30,3 5</b>	<b>28,63</b>	<b>124,9 8</b>	<b>852</b>	<b>0,62</b>	<b>14,0 25</b>	<b>20,07</b>	<b>2,12</b>	<b>307, 55</b>	<b>664,5 1</b>	<b>200,0 1</b>	<b>8,89</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>51,1 2</b>	<b>47,58</b>	<b>210,5 4</b>	<b>1489</b>	<b>1</b>	<b>29,7 65</b>	<b>250,27</b>	<b>4,21</b>	<b>644, 92</b>	<b>971,4 2</b>	<b>281,7 6</b>	<b>13,39</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
	Молоко промышленного производства в тетра-пакетах														
	ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/200		15,46	16	44,0 7	354	0,06	0,21	254, 82	0,56	90,3 2	199, 2	15,2	2,19
73	Икра кабачковая	1/100		2,65	5,86	11,7 3	89	0,04	6,51	0	2,39	98,4 2	55,6 7	17,27	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,00 7	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
338	Фрукты (яблоки)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			<b>20,5</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>660</b>	<b>0,21 7</b>	<b>16,5 5</b>	<b>254, 82</b>	<b>2,95</b>	<b>255, 24</b>	<b>302, 52</b>	<b>53,27</b>	<b>4,74</b>
	ОБЕД														
71	Огурец свежий	1/100		1,54	0,09	4,71	11	0,02	10,3 5	-	-	9,3	16,8	10,2	0,42



88	Щи с курицей , со сметаной	250/12,5/10		1,3	4,2	12,8	65	0,06	10,8	148	0,9	111	173	12	0,13
251	Поджарка из свинины	100/25		9,64	12,54	20,24	374	0,02	0	127	0	3,9	146	10	0,4
171	Каша гречневая	1/180		4,95	5,65	35,14	191	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
386	Варенец	1/200		5,8	5	8,4	102	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/70		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>28,83</b>	<b>28,58</b>	<b>130,69</b>	<b>943</b>	<b>0,47</b>	<b>21,75</b>	<b>315,05</b>	<b>2,06</b>	<b>548,4</b>	<b>599,3</b>	<b>76,5</b>	<b>4,57</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>49,33</b>	<b>51,58</b>	<b>226,69</b>	<b>1603</b>	<b>0,687</b>	<b>38,3</b>	<b>569,87</b>	<b>5,01</b>	<b>803,64</b>	<b>901,82</b>	<b>129,77</b>	<b>9,31</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
120	ЗАВТРАК														
3	Суп молочный с макар. изделиями	1/250		13,21	13,14	27,11	284	0,072	0,66	126,98	0	130,4	109,5	21,34	0,52
377	Бутерброд с сыром	50/30		5,38	5,49	15,88	131	0,03	0,11	139,65	0,067	8,4	22,49	4,2	0,5
ПР	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,007	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3

338	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
120	Фрукт (груша)	1/100		0,4	0,3	11,3	47	0,02	5	-	-	19	16	2	2,3
	ИТОГО:			<b>20,98</b>	<b>19,67</b>	<b>84,69</b>	<b>632</b>	<b>0,239</b>	<b>13,77</b>	<b>266,63</b>	<b>0,0671</b>	<b>210,1</b>	<b>191,24</b>	<b>45,94</b>	<b>4,82</b>
	ОБЕД														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	1/100		0,57	4,63	4,82	43	0,02	4,95	0	0,8	16,31	18,06	12	0,45
101	Суп гречневый с курицей	250/12,5		4,89	2,5	12,8	144	0,17	2,2	0	0	100	200	30	0,39
282	Оладьи из печени	1/100		9,28	12,64	19,74	299	0,26	4,78	20	1,6	42,45	283,15	106,15	3,83
143	Овощное рагу	1/180		8,85	9,11	26,48	188	0,12	10	0	1	2,6	58	13	0,5
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/80		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>29,69</b>	<b>29,98</b>	<b>124,94</b>	<b>921</b>	<b>0,75</b>	<b>31,93</b>	<b>20</b>	<b>4,51</b>	<b>297,56</b>	<b>724,21</b>	<b>192,15</b>	<b>8,79</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>50,67</b>	<b>49,65</b>	<b>209,63</b>	<b>1553</b>	<b>0,989</b>	<b>45,7</b>	<b>286,63</b>	<b>4,577</b>	<b>507,66</b>	<b>915,45</b>	<b>238,09</b>	<b>13,61</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Md	Fe
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
	Молоко промышленного производства в тетра-пакетах														
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка творожная со сметаной	200/30		9,17	9,7	25,73	264	0,03	1,12	0,1	0,2	176	124	24	0,4



	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
24	Салат из св. огурцов и помидоров	1/100		0,57	4,63	4,82	41	0,02	4,95	68,2	0,8	16,3 1	18,0 6	12	0,45
265	Плов из свинины	75/200		16,12	16,1 9	35,47	384	0,07	0,9	129,7 5	2,3	137	183, 5	25	0,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,00 7	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
338	Фрукт (яблоко)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			<b>20,58</b>	<b>21,9</b>	<b>94,93</b>	<b>652</b>	<b>0,20 7</b>	<b>15,6 8</b>	<b>197,9 5</b>	<b>3,1</b>	<b>224, 81</b>	<b>334, 21</b>	<b>54,8</b>	<b>3,09</b>
	ОБЕД														
	Суп гороховый с курицей	250/12,5		2,8	9,58	15,94	152	0,29	1	36,12	1,5	53,0 2	95,4 2	37,02	2,67
466	Котлета куриная	1/100		12,52	11,3 6	0,4	284	0,00 7	0	56,4	1	20	248	22	0,85
309	Макароны отварные	1/180		8,54	9,92	39,21	205	0,07	0	168,4 4	0	18	87	16	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	1/100		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			<b>29,96</b>	<b>31,9 6</b>	<b>116,65</b>	<b>888</b>	<b>0,54 7</b>	<b>11</b>	<b>260,9 6</b>	<b>3,61</b>	<b>227, 22</b>	<b>595, 42</b>	<b>106,02</b>	<b>8,09</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>50,54</b>	<b>53,8 6</b>	<b>211,58</b>	<b>1540</b>	<b>0,75 4</b>	<b>26,6 8</b>	<b>458,9 1</b>	<b>6,71</b>	<b>452, 03</b>	<b>929, 63</b>	<b>160,82</b>	<b>11,18</b>