

Утверждаю

Директор школы

МАОУ «Манчжурская СОШ»

Для Н.М. Озорнина

Приказ № 310-ор

2019.



ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Филиал «Детский сад д.Токари»
на 2019-2020 учебный год
возрастная категория с 3-7 лет

День 1

№	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эл. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
15\4	Каша пшеничная с маслом	200	5.58	2.94	6.35	0	26.59	185.8	138	0.51	0.05	0.2	5.8
11\10	Чай с лимоном	200	0.08	0	0.01	0.01	9	34.63	65.53	0.9	0.04	0.	12
	Хлеб с маслом	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.05	4.49	0.46	0.03	0	0
	сок	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.06	2.4	0.02	0	0	0.1
		100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2
Итого за приём:			8,22	3,02	13,91	0,21	60,04	394,88	217,42	3,29	0,13	0,3	199
Обед:													
1	Кукуруза	40	0.83	0	0.14	0.16	4.08	21.08	7.74	0.28	0	0	4.8
10\2	Рассольник домашний со сметаной	250	12.27	0	5.54	5.36	13.79	114.4	89.06	1.7	0.12	0.1	21
92	Макаронные изделия отварные	150	4.17	0.04	3.65	0.52	25.43	153.6	10.98	0.59	0.05	0	0
2\8	Гуляш из отварного мяса	70	10.28	9.92	11	0.04	2.46	146.9	23.39	1.7	0.04	0.1	1.9
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	71.68	82.85	1.23	0.05	0.1	13
0	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.51	14	1.56	0.07	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7	2.99	0.31	0.02	0	0
Итого за приём:			22	9,96	20,97	6,72	86,72	624,87	231,01	7,37	0,35	0,35	40,7
Подник:													
	Кондитерское изделие Молоко	80	7.07	0	5.2	0	43.2	250.7	39.89	0.75	0	0	0
		200	5.75	6.12	5.94	0	9.02	110.8	222.8	0.18	0.06	0.3	1
Фрукты:													
			0.4	0	0.4	0.4	9.8	47	16	2.2	0.03	0	10
Итого за приём:			13,22	6,12	11,54	0,4	62,02	404,18	278,69	3,13	0,09	0,3	11,1
За день:			43,44	19,1	37,24	7,33	209,12	1423,93	814,96	13,79	0,57	0,95	71,7

День 2

№	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:												
	Омлет запеченный	100	9,74	10,36	13,8	2,2	1,71	169,2	163,23	68,42	1,68	0,05	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	0,68	0,05	0,2	7,1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,4	5,98	0,62	0,05	0	0
	масло	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0,21	0	0	0
	фрукты	100	0,42	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Итого за приём:			15,89	13,34	24,59	3,23	43,69	456,05	331,9	71,94	1,81	0,25	17,4
	Обед:												
	Икра кабачковая	50	0,47	0	3,08	0	3,19	42,66	0	0	0	0	0
	Борщ с капустой	250	2,25	0,28	5,31	2,72	11,07	100	113,1	2	0,09	0,1	2,2
	Биточки рыбные	80	19,46	18,39	5,72	3,18	7,28	158,1	77,4	1,57	0,15	0,2	3
	Картофельное пюре	150	0,36	0,01	2,19	0,02	1,27	26,23	15,95	0,15	0,01	0	1,4
	Компот	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	17,49	82,85	1,23	0,01	0,1	13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	71,68	14	1,56	0,07	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0
Итого за приём:			27,23	18,69	18,4	6,59	119,52	530,37	316,92	6,92	0,4	0,4	40,3
	Подник:												
	Запеканка творожно-морковная	150	20,4	16,1	17,7	14,3	19,05	276,9	186,02	0,99	0,08	0,3	1,85
	Чай	200	0,04	0	0	0	9,09	35	0,26	0,03	0,02	0	0
Итого за приём:			20,44	16,1	17,7	14,3	28,14	311,9	186,28	1,02	0,1	0,3	1,85
За день:			63,56	48,13	60,69	24,12	191,35	1298,32	835,1	79,88	2,31	0,95	59,55

День 3

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
8/4 4/10	Завтрак: Каша гречневая Какао с молоком сыр Хлеб пшеничный Сок	200 200 10 40 100	6,38 3,87 2,63 2,64 0	2,36 2,9 2,63 0 0	6,74 3,48 2,66 0,26 0,1	2,23 0,75 0 0,26 0	27,2 15,64 0 18,68 10,1	201,4 106,3 34,46 89,4 41,34	137,3 147,4 100 5,98 7	1,67 1,55 0,07 0,62 1,4	0,16 0,06 0 0,05 0,01	0,2 0,2 0 0 0	6,4 7,1 0,1 0 2
	Итого за приём:		16,02	7,89	21,8	3,24	71,61	472,9	397,68	5,3	0,28	0,4	15,6
20/2	Обед: Суп лапша на Курином бульоне	250	2,33	0,04	3,44	0,28	13,92	96,85	12,83	0,34	0,03	0	0,5
2/9 9/4 6/11 2/1	Кура отварная Рис отварной Соус белый Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70 150 20 200 40 20	8,51 2,18 0,24 0,49 2,64 1,32	8,81 2,18 0,01 0 0 0	9,19 2,85 1,46 0,03 0,48 1,13	0,03 2,85 0,01 0,03 0,48 0,13	1,45 2,58 0,84 18,26 13,36 9,34	122,6 138,75 17,49 71,68 69,51 44,7	22,31 5,87 10,63 82,85 1,4 2,99	0,89 0,32 0,1 1,23 1,56 0,31	0,04 0,02 0,01 0,05 0,07 0,02	0,1 0,01 0 0,1 0 0	2,7 0 0,9 13 0 0
	Итого за приём:		17,71	11,04	18,58	3,81	59,75	561,58	151,48	4,84	0,24	0,21	17,1
17/12 12/10	Полдник: Пирожки с капустой Чай с молоком Фрукты	70 200 100	4,59 1,4 0,4	1,01 1,45 0,4	4 1,42 0,4	0,46 0,01 9,8	21,79 11,23 42,68	142,5 61,02 16	24,87 101,9 2,2	0,65 0,72 0,03	0,04 0,05 0,03	0,1 0,1 0	3 9,3 10
	Итого за приём:		6,39	2,46	5,82	0,87	42,82	246,2	142,77	3,57	0,12	0,2	22,3
	За день:		40,12	21,39	46,2	7,92	174,18	1280,68	619,93	13,71	0,64	0,81	55

День 4

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углевод ы	Эп. ккал	Минер. элементы		Витамины		С
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	
16/4	Завтрак: Каша молочная рисово-пшеничная с маслом	200	4.49	2.99	5.88	0.51	25.63	175	137.7	0.82	0.09	0.2	4.7
14/10	Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное Сок	200 40 10 100	3.87 2.64 0.08 0.5	2.9 0 0 0.08	3.48 0.26 7.25 0.1	0.75 0.26 0 0	15.64 18.68 0.13 10.1	106.3 89.4 66.06 41.34	147.4 5.98 2.4 7	1.55 0.62 0.02 1.4	0.06 0.05 0 0.01	0.2 0 0 0	7.1 0 0 2
	Итого за приём:		12.08	5.97	16.97	1.52	101.7	478.3	293.55	4.41	0.21	0.4	13.8
11/2	Обед: Рассольник с крупой со сметаной	250	2.3	0	5.56	5.39	15.59	122.5	89.03	1.73	0.12	0.1	18
27/8	Запеканка картофельная с мясом	250 80	19.2	1	17.6	0	35	532.13	36.54	3.9	0.24	0.25	18
36/3	Компот из с/ф Хлеб ржаной	200 40	3.92 2.64	1.12 0	3.94 0.03	0.38 0.03	16.61 18.26	117.6 71.68	63.31 82.85	0.96 1.23	0.11 0.05	0.1 0.1	6.7 13
6/10	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	22.35	14 2.99	1.56 0.31	0.07 0.02	0 0	0 0
	Итого за приём:		29.87	13.96	27.74	6.41	108.16	958.12	288.72	9.78	0.61	0.555	55.7
5/5	Полдник: Дипшевик с творогом	130	10.53	0.04	8.45	0	31.85	247	6.64	0.86	0.07	0.08	0
10/10	Чай	200	0.04	0	0	0	9.09	35	0.26	0.03	0	0	0
	Итого за приём:		10.61	0.04	8.45	0	41.01	282	6.9	0.89	0.07	0.08	0.

День 5

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эп. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
21/2	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	2,3	3,7	0,15	11,97	94,42	121,1	0,69	0,06	0,1	6,4
13/10	Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Батон Сок	200 10 40 100	3,01 1,08 3,08 0,5	2,9 0,08 0 0	2,88 7,25 1,2 0,1	0,07 0 1,2 0	13,36 0,13 20,04 10,1	88,71 66,06 104,9 41,34	144,3 2,4 8,8 7	0,68 0,02 0,8 1,4	0,05 0 0,06 0,01	0,2 0 0 0	7 0 0 2
	Итого за приём:		11,97	5,28	15,13	1,42	55,6	395,43	283,6	3,6	0,18	0,3	15,4
40	Обед: Суп картофельный с консервой	250	9,0	4,36	5,13	16,25	16,25	148,75	91,21	2,03	0,18	0,15	19,19
40/8	Сосиска отварная	70	9,4	8,1	15,1	10,3	0,8	176	20	1,4	0,01	0,03	0
83	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,9	0	13,6	94	93,29	1,26	0,06	0,07	33,40
233	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	0	0	9,08	34,51	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	14,7	2,99	0,31	0,02	0	0
	Итого за приём:		25,86	12,48	23,47	27,16	62,43	567,47	221,75	6,59	0,34	0,25	52,84
12/10	Полдник: Кондитерские изделия Чай с молоком Фрукты	80 200 100	4,82 1,4 0,42	5,12 1,45 0	4,02 1,42 0,4	0 0,01 0,4	53,58 11,23 9,8	275 61,02 42,68	0 101,9 16,0	0 0,72 2,2	0 0,05 0,03	0 0,1 0	0 9,3 8
	Итого за приём:		6,62	6,57	12,41	0,41	74,61	378,7	117,9	2,92	0,08	0,1	19,3
	За день:		97,29	24,33	51,28	28,99	192,64	1341,6	623,25	13,11	0,6	0,65	87,54

День 6

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эц. ккал	Минер. элементы			Витамины	
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	В1	В2	С
88	Завтрак: Каша манная молочная Батон масло	200 40 10 200 100	5,06 3,08 0,08 0,08 0,5	3,11 0 0,08 0 0	6,37 1,2 7,25 0,01 0,1	0,22 1,2 0 0,01 0	23,17 20,04 0,13 9 10,1	169,7 104,9 66,06 34,63 41,34	139,8 8,8 2,4 65,53 7	0,61 0,8 0,02 0,9 1,4	0,07 0,06 0 0,04 0,01	0,2 0 0 0,1 0	4,8 0 0,1 12 2
11/10	Чай с лимоном Сок	200 100	0,08 0,5	0 0	0,01 0,1	0,01 0	10,1 62,44	41,34 416,63	7 372,13	1,4 3,73	0,01 0,19	0 0,3	19
	Итого за приём:		8,8	3,19	14,93	1,43							
2	Обед: Икра кабачковая	50	0,47	0	3,08	0	3,19	42,66	0	0	0	0	0
15	Суп из овощей со сметаной	250	1,79	0	5,73	6,51	10,16	99,48	84,59	1,53	0,1	0,1	20
5/8	Плов из мяса кур	250	23,9	11,9	21,8	8,52	41,2	460	2,85	0,13	0,20	9,05	7
6/1	Соус сметанный	40	0,48	0,02	2,92	0,03	1,69	34,98	21,26	0,2	0,01	0	1,8
6/10	Компот из с/ф	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	82,85	1,23	0,05	0,1	13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,66	0	0,07	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0
	Итого за приём:		30,43	11,92	34,11	15,64	89,53	800,66	207,05	4,8	0,44	9,25	41,8
	Полдник: Булочка	80	6,06	0	4,46	0	38,63	214,86	34,17	0,69	0	0	0
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	110,8	222,8	0,18	0,06	0,3	1,1
	Итого за приём:												
	Фрукты:	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за приём:		12,21	6,12	10,8	0,4	57,45	368,34	27,29	3,07	0,09	0,3	72,2
	За день:		51,44	21,23	59,84	17,47	209,45	1585,3	606,47	11,6	0,72	9,85	133

День 7

День 7													
№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
11\4	Завтрак: Каша пшеничная с сливочным маслом	200	6.03	2.96	6.9	0.99	27.01	194.1	146	1.22	0.14	0.2	5.8
14\10	Какао с молоком	200	3.87	2.9	3.48	0.75	15.64	106.3	147.4	1.55	0.06	0.2	7.1
	Масло	10	0.08	0.08	7.25	0.13	66.06	2.4	0.02	0.07	0	0	0.1
	Батон	30	2.31	0	0.9	0.9	16.03	78.67	6.6	0.6	0.05	0	0
	Сок	100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2
	Итого за приём:		12,79	5,9	24,57	2,77	134,84	422,81	307,02	4,84	0,26	0,4	15
	Обед:												
1	Кукуруза	50	1.03	0	0.18	0.2	5.1	26.35	9.68	0.35	0	0	6
5\2	Свекольник со сметаной	250	2.18	0	5.46	5.27	14.6	115.2	104.9	2.2	0.1	0.1	19
3\3	Картофельное пюре	150	3.08	0.62	4.22	0.53	20.64	134.2	37.12	1.09	0.12	0.1	11
13\5	Рыба тушеная с овощами	130	12.57	11.60	0.33	4.93	5.31	137.04	51.82	1	0.08	0.09	29.58
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	71.68	82.85	1.23	0.05	0.1	13
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.51	14	1.56	0.07	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7	2.99	0.31	0.02	0	0
	Итого за приём:		23,31	12,22	10,83	11,57	86,61	598,68	303,36	7,74	0,44	0,39	79,98
	Полдник:												
16\5	Запеканка из творога с яблоками	130	17.3	17.26	14.84	2.82	22.9	291.3	10.6	1.28	0.05	0.2	2.2
12.10	Чай	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.02	101.9	0.72	0.05	0.1	9.3
	Итого за приём:		18,7	18,71	16,26	2,83	34,13	352,32	252,5	2	0,1	0,3	11,5
			248	26,22	21,62	17,17	1255,58	1373,81	862,88	14,58	0,80	0,49	106,48
													8

День 8

№	Наименование изделий (Олюл)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эц. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
11\4	Завтрак: Омлет запеченный Кофейный напиток	100 200	9.76 3.01	10,38 2.9	13.2 2.88	0 0.07	1,74 13,36	164 88.71	68.95 144,3	1,68 0,68	0,05 0,05	0,3 0,2	0,1 7,1
14\10	Сыр Хлеб пшеничный Сок	10 30 100	2.63 1.98 0.5	2,63 0 0	2,66 0,2 0,1	0 0,2 0	0 14,01 10,01	34,46 67,05 41,34	100 4,49 7	0,07 0,46 1,4	0 0,04 0,01	0 0 0	0,1 0 2
	Итого за приём:		17,88	15,91	34,95	0,27	39,21	395,56	324,74	4,29	0,15	0,5	9,3
1	Обед: Суп пюре картофельный	250	3.07	1.47	3.29	0.32	14.7	101.3	123.3	1.48	0.12	0.2	17
5\2	Каша гречневая	150	4.6	0.03	4.04	1.2	20.03	136.7	54.07	3.02	0.17	0.1	7.2
3\3	Мясо кур отварное расщипчатая	70	8.51	8.81	9.19	0.03	1,45	122.6	22.31	0.89	0.04	0.1	2.7
13\5	Компот из св. яблок	200	0.31	0	0.01	0.02	18.35	71.12	76.69	1.14	0.05	0.1	13
6\10	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 20	2.64 1.32	0 0	0.48 0.13	0.48 0.13	13,36 9,34	69,51 44,7	14 2,99	1,56 0,31	0,07 0,02	0 0	0 0
	Итого за приём:		22,09	12,04	18,68	2,18	77,33	566,79	315,04	8,83	1,49	0,5	39,9
16\5	Подник: Оладьи со сгущенкой	70	0.46	0.45	0.02	0	10.39	39.77	0.30	0.03	0	0	0
12.10	Чай	200	0.04	0	0	0	9.09	35	0.26	0.03	0	0	0
	Итого за приём:		0,5	0,46	0,02	0	19,48	74,77	0,56	0,06	0	0	0
	За день:		40,47	28,41	53,65	2,45	136,02	1037,08	640,34	13,18	1,64	1	49,2

День 9

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы			Витамины	
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	BI	B2	C
22\2	Завтрак: Суп молочный с крупой	200	3.53	2.92	4.2	0.12	14.15	108.1	144.4	0.69	0.06	0.2	7.1
13\10	Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное Сок	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	88.71	144.3	0.68	0.05	0.2	7.1
		40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.4	5.98	0.62	0.05	0	0
		10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.06	2.4	0.02	0	0	0
		100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	0
	Итого за приём:		9,76	5,9	20,49	0,45	56,87	393,61	304,08	3,41	0,17	0,4	16,2
19\2	Обед: Суп картофельный с рыбой и перловкой	250	9	0	5.13	0	16.25	148.75	91.21	2.03	0.18	0.15	19.19
9\2	Отварные макароны	150	4.17	0.04	3.63	0.52	25.43	153.6	10.98	0.59	0.05	0	0
6\11	Со сметанным соусом	30	0.36	0.01	2.19	0.02	1.27	26.23	15.95	0.15	0.01	0	1.4
14\8	Котлета из мяса говядина	70	9.96	9.79	9.71	0.09	4.5	145.6	14.42	1.51	0.04	0.1	1
2\4	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	71.68	82.85	1.23	0.05	0.1	13
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.51	14	1.56	0.07	0	0
		10	0.66	0	0.07	0.07	4.67	22.35	1.5	0.15	0.01	0	0
	Итого за приём:		27,28	9,84	21,24	1,21	83,74	637,72	333,1	7,22	0,59	0,35	33,59
5\12	Подник: Ватрушка со сметаной Чай Фрукты	65	5.6	5.6	8.4	4.19	30.7	22.3	40.07	0.60	0.07	0.07	0.10
		200	0.04	0	0	0	9.09	35	0.26	0.03	0	0	0
		100	0.4	0	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10
	Итого за приём:		6,04	5,6	8,8	4,59	48,68	300,68	56,33	2,83	0,1	0,07	0,10

День 10

№	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. Элементы		Витамины		С
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	
18\4	Завтрак: Каша молочная «ассорти» с маслом (рис, греча)	200	5.1	2.99	5.88	0.51	24.68	171.7	137.1	1.21	0.09	0.2	4.7
14\10	Какао с молоком Батон Масло Сок	200	3.87	2.9	3.48	0.75	15.64	106.3	147.4	1.55	0.06	0.2	7.1
		30	3.08	0	1.2	1.2	20.04	104.9	8.8	0.8	0.06	0	0
		10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.06	2.4	0.02	0	0	0
		100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2
	Итого за приём:		12.63	5.97	17.91	2.46	70.59	490.3	302.7	4.98	0.22	0.4	13.8
20\2	Обед: Суп лапша со сметаной Запеканка рыбная с капустой	250	2.33	0.04	3.44	0.28	13.92	96.85	12.83	0.43	0.03	0	0.5
		150	16.95	16.95	2.85	2.85	7.5	124.5	16.28	1.2	0.11	0.12	3.65
		200	0	0	0	0	9.08	34.51	0.26	0.03	0	0	0
		40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.51	14	156	0.07	0	0
233	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	20	0.66	0	0.07	0.07	4.67	22.35	1.5	0.15	0.01	0	0
	Итого за приём:		22.58	16.99	6.84	3.68	48.53	347.72	44.87	6.59	0.22	0.12	4.15
12\10	Полдник: Булочка к чаю Чай с молоком	65	5.65	5.6	8.4	4.19	30.07	23.0	40.67	0.60	0.07	0.07	0.10
		200	1.4	145	1.42	0.01	11.23	101.9	0.72	0.05	0.01	0.1	9.3
	Итого за приём:		7.00	7.05	9.82	4.2	41.3	84.02	141.97	1.32	0.12	0.17	8.412,9
	За день:		42,21	30,01	34,57	10,34	160,42	922,04	489,54	12.87	0,56	0,69	30,85

День 11

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины			
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C	
	Завтрак:													
	Каша ячневая с маслом	200	6	3	5.3	1.77	30.07	195	116.18	0.73	0.15	0.1	5.8	
	Чай с лимоном	200	0.07	0	0.01	0.01	8.1	31.17	58.98	0.81	0.04	0	11	
	Батон	30	2.31	0	0.9	0.9	15.03	78.67	6.6	0.6	0.05	0	11	
	Сыр	10	2.63	2.63	2.66	0	0	34.46	100	0.07	0	0	0.1	
	сок	100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2	
	Итого за приём:		11,51	5,63	8,97	2,68	63,93	380,64	288,76	3,61	0,25	0,1	18,9	
	Обед:													
	Икра кабачковая	50	0.47	0	3.08	0	3.19	42.66	0	0	0	0	0	
	Рассольник домашний	250	2.27	0	5.54	5.36	13.79	114.4	89.06	1.7	0.12	0.1	21	
	Макаронные изделия	150	5.01	0.05	4.38	0.62	30.52	184.3	13.18	0.71	0.04	0.1	0	
	Кура отварная	70	10.28	9.92	10.97	0.04	2.46	149.9	23.39	1.7	0.03	0.1	0.9	
	Кисель	200	6	0	0	0	9.08	14.51	0.26	0.03	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.56	14	1.56	0.07	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	49.34	44.7	2.99	0.31	0.2	0	0	
	Итого за приём:		26,67	9,97	34,55	6,63	81,74	619,98	142,88	7,71	0,31	0,3	22,9	
		Полдник:												
Булочка		80	7.01	1.11	5.21	4.86	43.23	250.1	39.89	0.75	0.08	0.1	0.1	
Молоко		200	5.75	6.12	5.94	0	9.02	110.8	222.8	0.18	0.06	0.3	1.1	
фрукты		100	0.4	0	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03*	0	10	
	Итого за приём:		13,16	7,23	11,55	5,26	62,05	403,58	278,69	3,13	0,17	0,4	11,2	
	За день:		51,34	22,83	55,07	14,57	207,72	1404,2	710,33	14,45	0,73	0,7	53	

День 12

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак: Омлет запеченный Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр Сок	100 200 30 10 100	9.76 3.01 1.98 2.63 0.5	10.38 2.9 0 2.63 0	13.2 2.88 0.2 2.66 0.1	0 0.07 0.2 0 0	1.74 13.36 14.01 0 10.1	164 88.71 67.05 34.46 41.34	68.95 144.3 4.49 100 7	1.68 0.68 0.46 0.07 1.4	0.05 0.05 0.04 0 0.01	0.3 0.2 0 0 0	0.1 7.1 0 0 2
	Итого за приём:		17,88	15,91	19,04	0,27	39,21	395,56	324,74	4,29	0,15	0,5	9,3
	Обед: Борш со сметаной Биточки рыбные Пюре картофельное Компот из сухофр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	250 80 150 40 20	2.25 19.46 2.82 0.49 2.64 1.32	0.28 18.39 0.62 0 0 0	5.31 5.72 4.11 0.03 0.48 0.13	2.72 3.18 0.41 0.02 0.48 0.13	11.07 7.28 17.09 18.26 13.36 9.34	100 158.1 116.9 71.68 69.51 44.7	113.1 77.4 44.03 82.85 14 2.99	2 1.57 1.03 1.23 1.56 0.31	0.09 0.15 0.1 0.05 0.07 0.02	0.1 0.2 0.1 0.1 0 0	22 3 8.2 13 0 0
	Итого за приём:		28,98	19,29	35,55	6,95	76,4	560,89	334,37	7,7	0,48	0,5	46,2
	Поданки: Сырники из творога Соус молочный слад Чай с молоком	100 30 200	17.13 0.74 1.4	17.13 0.66 1.45	9.45 1.41 1.42	2.18 0.02 0.01	20.33 4.45 11.23	233.5 32.84 61.02	135.88 27.5 101.9	0.59 0.08 0.72	0.05 0.01 0.05	0.25 0. 0.1	0.13 0.6 9.3
	Итого за приём:		19,27	19,24	12,28	2,21	36,01	327,36	265,28	1,39	0,11	0,35	10,03
	За день:		66,13	54,44	66,39	9,43	151,62	1283,81	924,39	13,38	0,74	1,35	65,53

ДЕНЬ 13

№	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша ассорти с	200	4.99	2.99	5.88	0.51	25.63	175.2	137.7	0.82	0.09	0.2	4.7
	маслом (рис.пшен.)	200	3.48	2.61	3.13	0.68	14.08	95.67	132.6	1.4	0.05	0.1	6.4
	Какао с молоком	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.05	4.49	0.46	0.04	0	0
	Хлеб пшеничный	10	2.63	2.63	2.66	0	0	34.46	100	0.07	0	0	0.1
	Сыр	100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2
	Сок												
	Итого за приём:		13.58	8.23	11.96	1.39	63.82	413.7	381.9	4.15	0.19	0.4	13
	Обед												
	Суп с клецками	250	14.13	11.59	14.71	12.51	9.95	228.75	68.8	1.14	0.06	0	4.13
	Запеканка капустная с мясом	220	0.01	0.01	1.69	0.01	0.97	20.14	12.31	0.12	0.01	0	254.7
	Молочным соусом	30	4.13	11.59	2.3	0.02	1.27	26.23	15.95	0.15	0.01	0	1.4
	Кисель	200	0.28	0.01	0	0	9.08	34.51	0.26	0.03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0.36	0.01	0.13	0.48	13.36	69.51	14	1.56	0.07	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0	0	0.48	0.13	9.34	44.7	2.99	0.31	0.02	0	0
	Итого за приём		28.91	23.21	40.01	13.15	43.97	423.84	114.31	3.31	0.17	0	260.23
	Полдник												
	Ватрушка с повидлой	70	4.4	0.99	5.6	1.01	30.03	190	25.02	0.96	0.06	0.05	0.42
	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.02	101.9	0.72	0.05	0.1	9.3
	Итого за приём		5.8	2.4	3.73	1.16	41.26	251.02	126.92	1.58	0.05	0.1	9.72
	За день		66.66	47.85	47.03	51.3	205.1	1132.53	787.33	12.35	1.11	0.65	543.32

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы			Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	В1	В2	С	
	Завтрак													
	Суп молочный с лапшой	200	3,44	2,34	3,67	0,16	11,96	94,42	121,1	0,69	0,06	0,1	6,4	
	Кофейный напиток	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	0,68	0,05	0,2	7,1	
	Хлеб пшеничный с маслом	30 10 100	1,98 0,08 0,5	0 0,08 0	0,2 7,25 0,1	0,2 0 0	14,01 0,13 10,1	67,05 66,06 41,34	4,49 2,4 7	0,46 0,02 1,4	0,04 0 0,01	0 0 0	0 0 2	
	сок													
	Итого за приём:		9,01	5,32	14,01	0,43	49,56	357,58	279,29	3,25	0,16	0,3	15,5	
	Обед													
	Кукуруза	50	1,03	0	0,18	0,2	5,1	26,35	9,68	0,35	0	0	6	
	Суп картофельный с крупной сметаной	250	3,38	1,86	5,5	2,68	20,38	146,25	80,5	2	0,16	0,1	17	
	Голубцы ленивые с Сметанным соусом	200	3039	10,98	5,82	2,79	36,17	210,58	62,36	0,74	0,08	0,1	0,06	
	Компот из сухофруктов	30	0,36	0,01	2,19	0,01	1,27	25,23	15,95	0,15	0,01	0	1,4	
	Хлеб ржаной	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	82,85	1,23	0,05	0,1	0,46	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0	
	Итого за приём	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0	
	Полдник		24,27	12,88	19,66	6,37	107,88	709,2	276,5	6,09	0,42	0,3	38,46	
	Манный пудинг	120	14,42	13,96	8,8	2,52	18,72	209,8	119,8	0,78	0,05	0,2	0,7	
	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,02	101,9	0,72	0,05	0,1	9,3	
	Итого за приём		15,82	15,41	10,22	2,53	29,95	270,82	221,7	1,5	0,1	0,3	10	
	Итого за день		40,1	22,61	42,90	6,77	107,70	1007,7	722,70	22,7	0,7	0,6	45	

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эп. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак Каша геркулесовая Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное сок	200	5.58	2.94	6.35	0.	26.59	185.8	13.8	0.51	0.05	0.2	5.8
		200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	88.71	144.3	1.24	0.14	0.13	0.42
		30	1.98	0.8	0.2	0.2	14.05	67.05	10.1	0.66	0.05	0.2	7
		10	0.08	0	7.25	0	0.13	66.06	2.4	0.02	0.	0	0.1
		100	0.5	0	0	0.1	10.1	0	0	0.07	0	0	2
		Итого за приём:		11,15	6,64	16,68	0,37	74,23	407,62	170,6	31,26	0,1	0,4
	Обед Суп рыбный Сосиска отварная Каша гречневая Соус сметанный Компот из сухофр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	250	9	0	5.13	0.16	25	148.75	91,21	2.03	0.18	0.15	19.19
		70	9.4	9.4	15.1	7.3	0.8	176	20	1.4	0	0	0
		150	4.6	0.03	4.04	1.2	20.03	136.7	54.07	3.02	0.17	0.1	7.2
		40	0.48	0.02	2.92	0.03	1.69	34.98	21.26	0.2	0.01	0	1.8
		200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	71.68	82.85	1.23	0.05	0.1	13
		40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.51	14	1.56	0.07	0	0
	Итого за приём:	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7	2.99	0.31	0.02	0	0
	Итого за приём:	27,93	9,45	27,83	9,33	88,48	682,32	286,38	9.75	0.5	0.35	41,19	
	Полдник Кондитерские изделия Чай с молоком Фрукты	70	7.07	0.52	0	43.2	250.7	39.89	0.75	0.75	0	0	0
		200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.02	101.9	0.72	0.05	0.1	9.3
		100	0.4	0.04	0.4	9.8	47	16	2.2	2.0	0.03	0	10
	Итого за приём:	8,87	2,01	1,82	53,01	308,93	116,91	104.85	3,57	0,08	0,1	19,3	

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша манная с маслом	200	5.06	3.11	6.37	0.22	23.17	169.7	139.8	0.61	0.07	0.2	4.8
	Чай с лимоном	200	0.08	0	0.01	0.01	9	34.63	65.53	0.9	0.04	0.1	12
	Батон	40	3.08	0	1.2	1.2	20.4	104.9	8.8	0.8	0.06	0	0
	Сыр	10	2.63	2.63	2.66	0	0	34.46	100	0.07	0	0	0.1
	Сок	100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2
	Итого за приём:		11,35	5,74	10,34	1,43	62,31	385	321,1	3,78	0,19	0,3	19
	Обед												
	Икра кабачковая	50	0.47	0	3.08	0	3.19	42.66	0	0	0	0	0
	Суп с бобовыми	250	3.4	3.4	3.25	0	16.63	106.3	73.93	0.60	0.1	0	10
	Макаронные изделия сметаной	150	4.17	0.04	3.65	0.52	25.43	153.6	10.98	0.59	0.05	0	0
	Отварные Гуляш из мяса говядинны	70	10.28	9.92	11	0.04	2.46	149.9	23.39	1.7	0.04	0.1	1.9
	Кисель	200	0	0	0	0	9.08	34.51	0.26	0.03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.51	14	1.56	0.07	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0.66	0	0.07	0.07	4.67	22.35	1.5	0.15	0.01	0	0
	Итого за приём:		21,62	13,36	21,53	1,47	74,82	578,83	124,06	4,63	0,27	0,1	11,9
	Полдник												
	Кондитерские изделия	70	1.11	5.21	4.86	43.23	200.1	39.89	0.75	0.75	0.08	0.1	0.1
	Молоко	200	5.75	6.12	5.94	0	9.02	110.8	222.8	0.18	0.06	0.3	1.1
	Фрукты	100	0.4	0	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.0	0.03	0	10
	Итого за приём:		13.16	7,23	11,55	5,26	62,05	403,56	278,69	3,13	0,17	0,4	11,2

День 17

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша ячневая с маслом	200	5,58	2,94	6,35	0	26,59	185,8	13,8	0,51	0,05	0,2	5,8
	Кофейный напиток Батон	200	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	79,84	129,8	0,62	0,05	0,1	6,4
	Масло сливочное	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	104,9	8,8	0,8	0,06	0	0
	Сок	10	2,63	2,63	2,66	0	0	34,46	100	0,07	0	0	0,1
		100	0,5	0	0,1	0	10,1	41,34	7	1,4	0,01	0	2
	Итого за приём:		14,5	8,18	12,85	1,26	68,75	446,34	383,36	2,9	0,17	0,3	14,3
	Обед												
	Свекольник со сметаной	250	2,18	0	5,46	5,27	14,6	115,2	104,9	2,2	0,1	0,1	19
	Тефтели рыбные	70	14,23	13,72	7,27	0,06	5	142,2	77,95	0,92	0,1	0,2	0,8
	С торе картофеля	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	134,2	37,12	1,09	0,12	0,1	11
	Соусом	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,27	26,23	15,95	0,15	0,01	0,1	1,4
	Компот из с.фрукт	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	82,85	1,23	0,05	0	13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,18	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0
	Итого за приём		24,3	14,35	19,78	6,52	123,96	603,92	335,76	7,46	0,47	0,5	45,2
	Подник Запеканка	120	15,65	14,96	10,9	2,21	12,97	210,9	119,4	0,57	0,04	0,2	0,5
	Творожно,рисовая	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,02	101,9	0,72	0,05	0,1	9,3
	Чай с молоком												
	Итого за приём:		17,05	16,41	12,32	2,22	24,2	271,92	221,3	1,29	0,09	0,3	9,8
	Итого за приём:		55,85	38,94	44,95	10	216,91	1322,18	940,42	11,65	0,73	1,2	69,30

День 18

№	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины		
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:												
	Омлет	100	9.76	10.38	13.2	0	1.74	16.4	68.95	1.68	0.05	0.3	0.1
	Какао с молоком	200	3.48	2.61	3.13	0.68	14.08	95.67	132.6	1.4	0.05	0.1	6.4
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.05	4.49	0.46	0.04	0	0
	Сыр	10	2.63	2.63	2.66	0	0	34.46	100	0.07	0	0	0.1
	Сок	100	0.5	0	0.1	0	10.1	41.34	7	1.4	0.01	0	2
	Итого за приём:	18,35	15,62	19,29	0,88	39,93	402,52	313,04	5,01	0,15	0,4	0,04	8,6
	Обед:												
	Суп из разных овощей	200	3.07	1.47	3.29	0.32	14.75	101.3	128.3	1.48	0.12	0.25	17
	Кура отварная	70	11.37	10.77	13.12	0.48	31.18	298.7	51.18	2.38	0.08	0.1	6.5
	Ячневая каша	150	0.49	0	0.03	0.03	18.26	71.68	82.85	1.23	0.05	0.1	13
	Компот из сухофр	200	2.64	0	0	0.48	0	69.31	14	1.56	0.07	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0	13.36	0	2.99	0.31	0.02	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7					
	Итого за приём:		20,89	12,24	29,29	1,44	86,89	585,89	279,32	6,96	0,34	0,4	36,5
	Полдник:												
	Булочка	70	5.65	1.24	4.92	0.56	26.82	175.4	30.61	0.8	0.05	0.1	3.6
	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.02	101.9	0.72	0.05	0.1	9.3
	Фрукты	100	0.4	0	0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	10
	Итого за приём:		7,45	2,69	6,34	0,97	47,91	279,1	148,51	3,72	0,13	0,2	22,9
	За день:		46,69	30,55	54,92	3,29	174,73	1267,51	740,87	15,69	1,26	1	68

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. ккал	Минер. элементы		Витамины	
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	В1	В2
	Завтрак											
	Каша ассорти - Рис, гречка	200	5,1	2,99	5,88	0,51	24,68	171,7	137,1	1,21	0,09	0,2
	Кофейный напиток	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	0,68	0,05	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,05	4,49	0,46	0,04	0,1
	Масло	10	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0
	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,1	41,34	5	1,4	0,01	0
	Итого за приём:		10,63	5,93	12,68	0,78	62,22	401,9	294	3,76	0,19	0,4
	Обед											
	Щи из свежей капусты с крупной Запеканка морковная с рыбой	250	1,86	0	3,18	2,68	7,53	65,72	106,2	1,53	0,09	0,1
	Масло сливочн	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0,01	0	0
	Кисель	200	0	0	0	0	9,08	34,51	0,26	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,67	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	0,07	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0
	Итого за приём:		18,93	13,2	9,77	4,57	42,66	333,02	177,37	4,5	0,18	0,2
	Подник											
	Вареники ленивые	100	15,74	15,3	11,42	0,17	16,72	23,17	124,5	0,61	0,04	0
	Масло сливочн	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	34,03	1,2	0,01	0	0,2
	Чай с молоком		1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,02	101,9	0,72	0,05	0,1
	Фрукты		0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0
	Итого за приём:		17,58	16,79	16,87	0,58	37,82	368,43	243,6	3,54	8,12	0,3
	За день:		36,72	35,92	39,32	5,93	140,7	1102,25	714,05	11,0	19,4	1,7

День 20

№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки г.		Жиры г.		Углеводы	Эн. квал	Минер. элементы		Витамины			
			Всего	В т.ч.	Всего	В т.ч.			Са	Fe	B1	B2	C	
	Завтрак													
	Суп молочный с крупой	200	3.53	2.92	4.2	0.12	14.5	108.1	144.4	0.69	0.06	0.2	7.1	
	Какао с молоком	200	3.48	2.61	3.13	0.68	14.08	95.67	132.6	1.4	0.05	0.05	6.4	
	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.06	2.4	0.02	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.4	5.98	0.62	0.05	0	0	
	Сок	100	0.5	0	0.1	0	10.01	41.34	7	1.4	0.01	0	2	
	Итого за приём:		10,23	5.61	14,94	0.88	57,14	400,57	292,36	4.13	0,17	0.3	15,5	
	Обед													
	Суп с рыбой картофель	200	9	0	5.13	0	16.25	148.75	91.24	2.03	0.18	0.15	19.19	
	Сосиска отварная	70	9.4	9.4	15.1	7.3	0.8	176	20	1.4	0	0	0	
	Капуста тушеная	150	5.42	0	4.67	3.3	13.56	91.81	93.29	2.34	0.06	0.15	33	
	Компот из сухофр	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	71.64	82.85	1.23	0.05	0.1	13	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	69.53	14	1.53	0.07	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	0.66	0	0.07	0.04	4.67	22.35	1.5	0.15	0.01	0	0	
	Итого за приём:		27,61	9.4	25,48	11.18	66,9	580,06	302,85	8.71	0,37	0.4	65,39	
		Полдник												
		Кондитерские изделия	80	4.22	5.12	4.02	0	53.58	275	0	0	0	0	0
Чай с молоком		200	1.4	1.45	0.01	11.23	61.02	101.9	101.9	0.72	0.05	0.1	9.3	
Фрукты		100	0.4	0	0.4	9.8	42.68	16	16	2.2	0.03	0	10	
	Итого за приём:		6.02	6,51	12,41	0,41	74,61	336,02	117,9	2,92	0,08	0,1	19,3	
	За день:		43,86	21,52	52.83	12.65	198,65	1316,65	713,11	15.76	0,62	0,8	85,41	

27
скреплено печатью

(~~Коллекция~~ *орич*) листов.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Дир. И.И. Озорнина

