Утверждаю
И.о.директора МБОУ "Юледурская средняя общеобразовательная школа»
_____/Петров Е.В./
_____1 сентября 2022 г.

Перспективное 12-тидневное меню
МБОУ «Юледурская средняя общеобразовательная школа» Куженерского района Республики Мари Эл

Сезон: осенне-зимний **Возрастная категории 7 - 11 лет**

№ рец. от 2004 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
1-й день	**Завтрак**													
96	Масло(порциями)	10	0	0,08	7,25	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
302	Каша вязкая молочная («Геркулес»)	200	5,6	10,4	26,4	229	0,15	0	0,02	0	20,1	109,7	48,3	0,7
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,55	0,32	11,3	45	0,01	0	0	0	2,06	9,4	0	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего	**530**	**12,57**	**16**	**86,65**	**578 (24,6%)**								
	Обед													
137	Суп картофельный с бобовыми изделиями (говядина)	220/20	17,02	7	19,62	192	0,21	11,1	0	0	28,8	154,6	43,2	3,1
487	Птица отварная	90	17,1	6,7	0,36	131	0,05	5,8	0,05	0	13,6	138	154	1,2
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	35,3	245	0,09	0	0	0	10,8	45,6	8,4	0,9
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
576	Гарнир из овощей (огурцы, консерв, соленые,маринов)	60	0,16	0,0	0,8	48	0,03	12.5	0	0	7	13	10	0,45
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,26	8,8	42	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,21	9,2	48	0,35	0	0	0	6	19,5	4.2	0,33
	Всего:	**830**	**43,98**	**23,38**	**97,58**	**805 (34%)**								
	Итого за первый день:		**56,55**	**39,38**	**184,23**	**1383**								

						(59%)								
2-й день	**Завтрак**													
97	Сыр (порциями)	40	10,4	10,73	0	141	0,01	0,84	0,07	0	315	162,2	15	0,33
726	Блины (с повидлом)	150/15	7,6	7,2	59	336	0,09	0	0.02	0	10,3	44,5	8	7,3
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,07	8,13	36	0,02	0	0	0	3,88	17,8	0	0,2
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	
	Всего:	**505**	**19,2**	**18**	**88,43**	**595(25%)**								
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем	220	1,76	4,57	11,53	93,3	0,02	0	0.02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
122	(куры)	20	3,8	1,5	0,1	30	0,01	0	0,01	0	18,3	62,4	24	1,1
122	(сметана)	10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
374	Рыба тушеная в томате с овощ (пикша)	90	9,9	4,59	2,32	90	0,07	2,8	0	0	33,83	0	0	0,57
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163	0	24,3	0,02	0	40,4	95,7	32,4	1,05
515	Горошек зелёный консервир.	60	1,8	0,12	3,78	43,2	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,52	17,6	85,5	0,8	0	0	0	9,3	2,7	13,2	0,77
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	23	107	0,2	0	0	0	11,5	42	16,5	0,95
	Всего:	**840**	**27,32**	**20,55**	**111,9**	**757 (32%)**								
Итого за второй день:			**46,52**	**38,55**	**208,3**	**1352 (57%)**								
3-й день	**Завтрак**													
337	Яйца вареные	1шт(60)	5	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0	22	0	0	1
358	Сырники из творога (масло слив)	145/5	16.3	13.7	20.4	273	0.06	0.5	0,04	0	125.8	208.4	26.5	0.6
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0,02	0.6	0	0	60.3	45	7	0.1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,32	11,3	45	0,03	0	0	0	4,12	18.79	0	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	**530**	**26,92**	**22,62**	**76,31**	**581(24,7%)**								
	Обед													
140	Суп карт с макарон. изделиями (куры)	220 20	2,55 3,8	2,2 1,5	18,5 0,1	105,6 30	1,58 0,01	14,6 0	0,01 0,01	0 0	16,5 3,4	62,3 35,5	22 3,9	1,1 0,3
443	Плов (говядина)	200	3,6	4,7	11,7	105	0,05	1,8	0	0	8	79,6	19,2	0,96
515	Кукуруза консервированная	60	2,64	0	13,44	35	0	4,8	0	0	0	50	0	0
705	Компот из плод. или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0.02	4	0	0	14	14	8	0.6
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,59	19,8	95	0,9	0	0	0	9,3	2,7	13,2	0,77
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	23	107	0,02	0	0	0	11,5	42	16,5	0,95
	Вафли	30	1,6	10,4	40,2	210	0,03	0	0	0	13,33	44	1,33	0,4
	Всего:	**825**	**20,87**	**19,89**	**154,14**	**763,6 (32%)**								

Итого за третий день:			**47,79**	**42,51**	**230,45**	**1344,6 (57%)**								
4-й день	**Завтрак**													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,4	3,1	21	118	43	0	0,03	0	42,7	110,6	42,2	3,3
302	Каша вязкая молочная (пшено)	200	5,73	9,2	31,73	240	0,04	0	0,03	0	14,27	118,53	41,47	1,33
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,1	0,8	0	0	2,8	1,5	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,66	0.4	9.62	64	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Пряник заварной	30	1,44	0,84	23,31	105	0.01	0	0	0	2.7	12.3	12.3	0.18
	Всего:	**500**	**10,53**	**13,54**	**100,86**	**587(25%)**								
	Обед													
124	Щи из св. капусты с картофелем	220	1,76	3,78	8,8	77,4	0,1	31	0.02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
122	(говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
122	(сметана)	10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
498	Котлета рубленая из курицы	90	16,74	12,15	16,38	245	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148,9	18,7	1,44
508	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,4	10,8	41,2	231	0,16	8	0	0	0	2,4	0	0,08
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
576	Гарнир из овощей (огурцы, консерв, соленые,маринов)	60	0.16	0.00	0,8	48	0.02	5	0	0	11.5	21	7	0.3
638	Компот из св. пл. (яблок)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0.26	6,41	43	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9.94	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	**840**	**38,08**	**40**	**121,83**	**915 (39%)**								
Итого за четвертый день:			**48,61**	**53,54**	**222,69**	**1502 (64%)**								
5-й день	**Завтрак**													
96	Масло (порциями)	10	0	0,08	7,25	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
355	Вареники ленивые отварн. (масло)	150/7	21	16,95	21,1	328	0,03	0,21	0,03	0	71,16	41,7	7	0,25
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0	9,8	45	0.06	52	0	0	64	44	36	8.8
	Хлеб ржаной	15	0,83	0,2	4.81	32	0,03	0	0	0	3,5	12,6	4,95	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	**502**	**24,2**	**17,43**	**73,46**	**601 (25,6%)**								
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	220	5,37	4,9	19,6	147,8	0,22	11,1	0	0	30,1	78	31,2	2,0
	(курица)	20	3,8	1,5	0,1	30	0,01	0	0,01	0	3,4	35,5	3,9	0,3
388	Биточки рыбные (пикша)	90	15,5	0,18	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0
508	Каша рассыпчатая (пшено)	150	6,4	10,3	37,2	274	0,15	36,46	0,06	0	33,08	120,02	45,54	1,69
515	Горошек зелёный консервир.	60	1,8	0,12	3,78	43,2	0,03	12.5	0	0	7	13	10	0,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0.26	6,41	43	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55

	Всего:	**780**	**35,49**	**17,46**	**107,69**	**775 (33%)**								
Итого за пятый день:			**59,69**	**34,89**	**181,15**	**1376 (59%)**								
6-й день	**Завтрак**													
97	Сыр (порциями)	30	7,8	8,05	0	106	0,01	0,84	0,07	0	315	162,2	15	0,33
160	Суп молочный с макарон изд	200	5,6	6,32	19,76	113	0,08	1,6	0,01	0	153.8	129.9	20.7	0,4
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45	7	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,1	0.26	6.41	43	0,8	0	0	0	4,65	1,35	6,6	0,29
	Вафли	30	1,6	10,4	40,2	210	0,03	0	0	0	13,33	44	1,33	0,4
	Всего:	**500**	**19,22**	**26,83**	**92,87**	**607 (25,8%)**								
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	220	2,64	3,96	8,88	119	0,13	17,5	0.02	0	20	74,9	25,8	1
122	(курица)	20	3,8	1,5	0,1	30	0,01	0	0,01	0	18,3	62,4	24	1,1
122	(сметана)	10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
436	Жаркое по-домашнему(говяд)	200	27,8	13	6	264	0,15	18,3	0	0	19,1	201,3	38,8	3
515	Д.г кукуруза консервир.	60	2,64	0,0	13,44	35	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.21	0,52	12,8	85,5	0,8	0	0	0	9,3	2,7	13,2	0,77
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,4	19,88	95	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	Всего:	**790**	**42,7**	**21,3**	**82,7**	**731,5 (31,2%)**								
Итого за шестой день:			**61,92**	**48,13**	**175,57**	**1338,5 (57%)**								
Итого за 6 дней:			**286,35**	**189,52**	**1028,07**	**7695,1**								
Итого соотношение за смену:			**47,72**	**30,18**	**171,35**	**1282,52 (54,6%)**								
7-й день	**Завтрак**													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,4	3,1	21	118	43	0	0,03	0	42,7	110,6	42,2	3,3
302	Каша вязкая молочная («рис»)	200	2,93	8	31,6	217	0,15	0	0,02	0	20,1	109,7	48,3	0,7
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,1	0,8	0	0	2,8	1,5	0	0
	Мармелад фруктовый	30	0,12	0	22,8	88	0	0	0	0	12,08	13,18	0	0,44
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.39	9.62	64	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Всего:	**500**	**6,41**	**11,49**	**100,22**	**547 (23%)**								
	Обед													
139	Суп крестьянский с крупой	220	2,95	2,91	20,24	119,7	0,16	25,7	0,01	0	178,4	77,7	47,6	1,6

122	(говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
122	(сметана)	10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
492	Плов из курицы	200	5,33	5,2	12	120	0,11	3,33	0,03	0	24,8	243,73	33,2	1,87
576	Гарнир из овощей (огурцы, консер, соленые, маринов)	60	0.16	0.00	0,8	48	0.02	5	0	0	11.5	21	7	0,3
638	Компот из свеж. плод. (яблок)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,58	14,4	102	1.2	0	0	0	13.95	4.05	13,2	0,77
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,85	107	0,02	0	0	0	11,5	42	16,5	0.95
	Всего:	**805**	**21,42**	**12,29**	**108,4**	**703,7 (30%)**								
Итого за седьмой день:			**27,83**	**23,78**	**230,4**	**1250,7 (53%)**								
8-й день	**Завтрак**													
337	Яйца вареные	1шт (60)	**5**	**4,6**	**0,3**	63	0,03	0	0	0	22	0	0	1
326	Биточки рисовые (повидло)	150/5	4,92	8,93	51,6	308	0,02	0	0,02	0	3,26	34,8	11	0,24
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	0	0	60,3	45	7	0,1
	Конфета шоколадная	20	1,38	7,14	10,48	110	0,02	0	0,08	0	79,6	96,4	26,8	2
	Хлеб ржаной	35	1,93	0,46	11,22	70,5	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	13,8	72	0,35	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Всего:	**500**	**18,01**	**25,03**	**116,1**	**780 (33%)**								
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами (сайра в масле)	250	8,6	8,41	14,33	167	0,152	9,11	0,01	0	45,3	110	47,4	1,27
451	Шницель (говядина)	90	14,4	12,96	14,4	234	0,05	0	0	0	13,32	133,2	23,22	25,2
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163	0	24,3	0,02	0	40,4	95,7	32,4	1,05
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
515	Горошек зелёный консервир.	60	1,8	0,12	3,78	43,2	0	4,8	0	0	0	50	0	0
705	Компот из плодов или ягод суш (изюм)	200	1	0	18.2	76	0.02	4	0	0	14	14	8	0.6
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.39	9.62	64	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	**850**	**33,83**	**29,53**	**93,63**	**812,2(35%)**								
Итого за восьмой день:			**51,84**	**54,56**	**209,73**	**1592,2 (68%)**								
9-й день	**Завтрак**													
96	Масло(порциями)	10	0	0,08	7,25	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
138	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,96	6,32	18,56	150,4	0,04	1,5	0,01	0	148,2	128	0,01	0,06
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.39	9.62	64	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Зефир	40	0,2	0,15	4,75	122	0,02	0,05	0	0	45	0	38	5
	Всего:	**500**	**13,24**	**12,14**	**81,88**	**640 (27%)**								
	Обед													

137	Суп карт с мясн. фрикадельками (говядина)	220 20	2,1 2,4	2,1 2,7	15,5 3,1	91,5 47	0,02 0,02	2,3 0,2	0,01 0	0 0	10,2 4,7	16,1 62,2	5,9 7,6	0,3 0,9
437	Гуляш (говядина)	90	12,42	5,94	3,6	118,8	0,05	0	0	0	12,2	11,5	21,9	2,9
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	35,3	245	0,09	0	0	0	10,8	45,6	8,4	1.4
515	Д.г кукуруза консервир.	60	2,64	0,0	13,44	35	0,03	12.5	0	0	7	13	10	0,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,4	9,6	64,2	0,8	0	0	0	9,3	2,7	13,2	0,77
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,12	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Всего:	**790**	**28,43**	**33,93**	**121,14**	**773,7 (33%)**								
	Итого за девятый день:		**41,67**	**45,01**	**203,02**	**1413,7(60%)**								
10-й день	**Завтрак**													
97	Сыр (порциями)	40	10,4	10,72	0	142	0,01	0,84	0,07	0	315	162,2	15	0,33
302	Каша вязкая молочная (манка)	200	4,8	8,13	30,4	221	0,07	0	0,03	0	9,6	39,33	7,87	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.39	9.62	64	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	13,8	72	0,35	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Всего:	**500**	**19,44**	**22,1**	**70,99**	**581(24,7%)**								
	Обед													
124	Щи из св. капусты с картофелем	220	1,76	3,78	8,8	77,4	0,1	31	0.02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
122	(говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
122	(сметана)	10	0,3	2	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
394	Тефтели рыбные (пикша)	90	15,48	0,18	0	65	0,2	0	0,02	0	16,4	164	24,6	0,5
508	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,4	10,8	41,2	231	0,16	8	0	0	0	2,4	0	0,08
576	Гарнир из овощей (огурцы, консер, соленые, маринов)	60	0.16	0.00	0,8	48	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
705	Компот из плод. или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0.02	4	0	0	14	14	8	0.6
	Хлеб ржаной	40	2.21	0,52	12,8	85,5	0,8	0	0	0	9,3	2,7	13,2	0,77
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,4	18,4	95	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	Всего:	**830**	**37,94**	**18,78**	**109,78**	**773(33%)**								
	Итого за десятый день:		**57,38**	**40,88**	**180,77**	**1354 (57,7%)**								
11-й день	**Завтрак**													
337	Яйца вареные	1шт(60)	5	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0	22	0	0	1
358	Сырники из творога (масло слив)	145/5	16.3	13.7	20.4	273	0.06	0.5	0,04	0	125.8	208.4	26.5	0.6
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0,02	0.6	0	0	60.3	45	7	0.1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,32	11,3	45	0,03	0	0	0	4,12	18.79	0	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,2	9,2	48	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55

	Всего:	**530**	**26,92**	**22,62**	**76,31**	**581(24,7%)**								
	Обед													
140	Суп картофельный с макар.издел (курица)	220 20	2,55 3,8	2,2 1,5	18,5 0,1	105,6 30	1,58 0,01	14,6 0	0,01 0,01	0 0	16,5 3,4	62,3 35,5	22 3,9	1,1 0,3
443	Плов (говядина)	200	3,6	4,7	11,7	105	0,05	1,8	0	0	8	79,6	19,2	0,96
515	Горошек зелёный консервир.	60	1,8	0,12	3,78	43,2	0	4,8	0	0	0	50	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	685
	Хлеб ржаной	30	1.66	0.39	9.62	64	0,06	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,4	18,4	95	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	Всего:	**790**	**16,75**	**9,31**	**83,04**	**524,8 (23 %)**								
	Итого за одиннадцатый день:		**43,67**	**31,93**	**159,71**	**1105,8 (47%)**								
12-й день	**Завтрак**													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,4	3,1	21	118	43	0	0,03	0	42,7	110,6	42,2	3,3
325	Биточки пшенные (масло сл)	7/150	7.92	4.2	42.7	293	0,26	1,5	0,05	0	148,9	198	49,1	1,2
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45	7	0,11
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,07	8,13	36	0,02	0	0	0	3,88	17,8	0	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,1	0.26	6.41	43	0,8	0	0	0	4,65	1,35	6,6	0,39
	Всего:	**517**	**12,9**	**9,23**	**95,54**	**577 (24,5%)**								
	Обед													
124 122 122	Рассольник «Ленинградский» (говядина) (сметана)	220 20 10	2,64 6,2 0,3	3,96 1,1 2	8,88 0 0,3	119 44 21	0,13 0,01 0	17,5 0 0	0.02 0 0,01	0 0 0	20 1,9 8,6	74,9 37,6 6	25,8 4,7 0,8	1 0,5 0
719	Пельмени отварные (п/Ф) пром.произ (масло).	145/5	13,71	18,57	24,28	326	0,13	14,05	0,06	0	34,4	198	38,4	2,5
515	Д.г кукуруза консервир.	60	2,64	0,0	13,44	35	0.02	5	0	0	11.5	21	7	0.3
638	Компот из св. пл. (яблок)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,52	12,8	86	1	0	0	0	11,63	2,7	16,5	0,96
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,4	18,4	95	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,44
	Всего:	**740**	**30,93**	**26,55**	**113,9**	**868 (37%)**								
	Итого за двенадцатый день:		**43,83**	**35,78**	**209,44**	**1445 (61,5%)**								
	Итого за 6 дней		**266,22**	**231,94**	**1193,07**	**8161,4**								
	Итого за смену соотношение:		**44,37**	**38,65**	**198,84**	**1360,24 (58%)**								