

Согласовано

Начальник отдела Управления Роспотребнадзора
по Республике Марий Эл в Советском районе

/ Е.Н. Новикова/

Утверждаю

Директор МБОУ «Большеляждурская начальная школа»

А.А.Горинов

« » 2018 г.



Горинов
2018 г.

**Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Большеляждурская начальная школа»
Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон осенне-зимний

неделя первая

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецептур. за 2004 год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26	0	0	0	32	22	18
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,0	4,24	3,54	177	0,2	1,72	0	0	17,6	141	166,7	3,2
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
692	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	130	0,02	0,3	0,01		86,5	61,3	9,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,08	4,85	60	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		18,6	26,26	54,57	564	20%							
	Обед													
139	Суп карт. с горохом с мясом говядиной	250	6,0	2,6	22,3	168	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
		20	6,2	0,1	0	44	0	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
451	Биточки рубленые говядина	70	1,2	7,2	8,0	182	0,06	2,0	0	0	12,5	98	15,5	1,5
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	0,15	29,83	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
214	д/г Капуста тушеная	50	1,25	2,3	5,35	47	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		21,0	13,65	113,18	917	33,3%							
	Итого за первый день		39,6	39,91	167,75	1481	53,3%							

2-й день															
Завтрак															
96	Масло сливоч. порциями	10	0	0,08	7,25	90	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04	
358	Сырники из творога	100	2,5	3,7	20,4	166	0,08	1,8	1,2	0	59	41	74,6	36	
	с молоком сгущенным	30	2,4	2,8	18,7	107	0,12	0,33	0,01	0	102,3	73,0	11,3	0,07	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	0,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11	
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7	
	Всего		11,32	11,66	51,7	601	20,5%								
Обед															
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,2	10,0	131	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8	
	с мясом говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5	
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0	
394	Тефтели рыбные (минтай)	70	7,0	4,5	6,4	96	0,1	0,13	0,06	0	43,7	125,2	23,9	6,3	
216	Картофель тушеный	150	3,1	9,6	27,75	181	2,5	30,9	0,04	0	31,05	100,8	41,1	1,65	
536	д/г Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,43	
639	Компот из смеси с/фрукт.	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		25,35	26,0	115,55	858	31,3%								
	Итого за второй день		36,67	37,66	167,25	1459	51,8%								
3-й день															
Завтрак															
3	Яйца вареные	1шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0	
	Фрукты свежие (груша)	1шт	0,4	0,3	9,5	84	0,02	5,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6	
162	Суп молочный с овощами	250	3,55	6,4	16,4	189	0,06	10,8	0,02	0	164,0	129,3	26,0	0,3	
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	12,5	82	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		17,51	25,78	61,46	534	20%								
Обед															
140	Суп карт с макар. изделиям	250	5,6	4,1	26,3	156	1,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	1,1	
	с мясом говядиной	20	6,2	0,1	0	44	0	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5	
487	Кури: (цыплята) отварные	70	4,2	5,5	0,3	73	0,05	5,8	0,05	0	13,6	13,8	15,4	487	
508	Каша пшеничная с маслом	7/150	1,5	3,73	9,0	209	0,25	0	0,02	0	16,8	141,6	51,8	1,6	
576	д/г Огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	31,0	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		21,99	14,03	106,16	822	30%								
	Итого за третий день		39,5	39,81	167,62	1356	50%								

4-й день	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21,0	118	0,03	0,1	0,02	0	8,0	21,7	8,3	0,8
728	Блинчики с молоком сгущ	25/150	1,12	3,8	33,3	373	0,13	0,2	0,01	0	79,3	120,5	18,2	1,14
	Конфеты шоколадные	15	1,7	8,65	13,1	83	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		5,32	8,0	75,1	608	20,7%							
	Обед													
110	Борщ с капустой и карт.	250	2,0	5,2	13,4	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,4	27,5	1,3
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0,1	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
	и говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
413	Сосиски отварные	70	7,7	12,7	1,12	150	0	0	0,14	0	25,2	23,1	14,0	1,26
224	Рагу овощное с маслом	200	4,3	9,6	20,46	186	0,12	34,9	0,06	0	50,15	75,8	33,2	1,2
515	д/г Горошек консервиров.	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5,0	0	0	10,0	31,0	10,5	0,35
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0	0	0	16,0	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		36,75	31,3	93,13	787	30%							
Итого за четвертый день			42,07	39,3	168,23	1395	50,7%							
5-й день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	2,7	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	0,4	0,4	9,8	90	0,06	26	0	0	0	32	22	18
355	Вареники ленивые отварные с маслом	100/10	3,8	7,91	9,87	224	0,028	0,03	0,21	0	71,16	41,7	7,0	0,25
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Всего		14,98	18,85	54,25	581	20%							
	Обед													
110	Уха с перловой крупой с рыбой (минтай)	250/20	6,5	5,2	13,4	158	0,02	0,02	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
437	Гуляш (говядина)	50	6,9	3,3	2,0	66	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,9	2,3
332	Макароны отварн с маслом	200	6,8	12	27,0	327	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
214	д/г Капуста тушеная	50	1,25	2,3	15,35	47	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		26,8	20,4	113,25	812	30%							
Итого за пятый день			41,78	39,25	167,5	1393	50%							

6-й день	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой	250	4,2	7,8	19,8	191	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
96	Масло сливоч. порциями	10	0	0,08	7,25	90	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,0
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Вафли	55	0,64	0,56	16,02	193	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		12,32	14,8	71,0	600	20,4%							
132	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	17,4	139	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	1,0
Обед	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
374	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	75	7,95	4,8	4,2	84	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148,9	18,7	1,4
216	Картофель тушеный	150	3,1	7,6	3,75	181	2,5	30,9	0,04	0	31,05	100,8	41,1	1,6
536	д/г Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,4
639	Компот из смеси с/фрукто	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,3
	Всего		27,3	24,6	96,75	854	31,2%							
	Итого за шестой день		39,62	39,4	167,75	1454	51,6%							
7-й день	Завтрак													
3	Яйца вареные	1шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Фрукты свежие (груша)	1шт	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6
302	Каша манная с маслом	150/5	3,6	6,0	23,7	166	0,03	0	0,02	0	3,2	51	16,5	0,3
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		10,1	17,4	68,5	593	20,2%							
	Обед													
134	Суп крестьянский со сметаной	250	3,53	5,41	11,0	148	0,012	0	0	0	3,8	32,3	4,0	0,1
	с мясом (говядина)	10	0,3	2,0	0,1	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
		20	6,0	0,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
498	Биточки рублен. куриные	70	11,02	9,45	10,04	156			0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом	200/10	2,4	4,0	5,6	152	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
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	д/г Огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,3

	Всего		29,44	22,26	99,1	878	32%							
	Итого за седьмой день		39,54	39,66	167,6	1471	52,2%							
8-й день	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	25/40	1,2	6,1	2,8	195	0,05	0	0,02	0	7,2	29,5	5,9	0,3
358	Сырники из творога с молоком сгущенным	100 30	2,0 2,4	3,7 2,8	20,4 18,7	166 107	0,08 0,12	1,8 0,33	1,2 0,01	0 0	59 102,3	41 73,0	74,6 11,3	36 0,07
685	Чай с сахаром	200	4,9	2,5	32,5	82	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Конфеты шоколадные	15	1,7	8,65	13,1	83	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		11,0	17,73	91,95	528	20%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с мясом куриным и сметаной	250 20 10	2,0 3,3 0,3	4,3 1,7	10,0 0,1	88 22	0,1 0,02	31,0 0	0,02 0,01	0 0	35,8 3,4	45,7 33,5	20,1 3,9	0,8 0,3
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,8	13,0	8,0	264	0,2	24,4	0	0	25,5	268,4	51,7	4,0
515	д/г Горошек консервиров.	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5,0	0	0	10,0	31,0	10,5	0,35
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	60	2,07	0,36	12,72	132	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,58	144	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		28,65	21,7	76,25	808	30%							
	Итого за восьмой день		39,65	39,43	168,2	1336	50%							
9-й день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	2,7	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
166	Суп молочный овсяный с яйцом	250	4,5	10,5	9,5	251	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	0,3	0,01	0	86,5	61,3	9,5	0,1
	Печенье без начинки	30	2,25	3,54	22,3	131	0,01	0	0	0	39,8	48,2	13,4	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		11,43	17,88	74,28	602	20,5%							
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	6,0	2,6	22,3	168	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
388	Котлета рубленая рыбная (мингай)	70	4,0	4,8	0	74	0,12	1,6	0,04	0	42,8	237,8	55,6	3,2
332	Макаронны отв. с маслом	200	5,1	9,15	19,83	327	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,
214	д/г Капуста тушеная	50	1,25	2,3	5,35	47	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,2
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,3
	Всего		28,1	23,55	92,98	843	30,7%							
	Итого за девятый день		39,53	41,43	167,26	1445	51,2%							
10-й день														
Завтрак														
96	Масло сливоч. порциями	10	0	0,08	7,25	90	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,0
302	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,7	9,2	3,0	240	0,16	0	0,02	0	10,7	88,9	31,1	1,
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,
	Всего		16,48	10,54	60,28	570	20%							
Обед														
110	Борщ из св. капусты с мясом говядиной сметаной	250	2,0	5,2	13,1	116	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,
		20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
492	Плов из кур. (цыплята)	220	8,1	1,4	29,0	338	0,12	3,7	0,02	0	27,3	268,1	36,5	2,
515	д/г Кукуруза консервиров	50	1,1	0	5,6	29	0	2,4	0	0	0	25,0	0	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	124	0,01	0,5	0	0	16,0	17,9	7,2	0,
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,3
	Всего		21,65	29,3	107,1	810	30%							
	Итого за десятый день		38,13	39,44	167,38	1317	50%							
11-й день														
Завтрак														
3	Яйца вареные	1шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Фрукты свежие (груша)	1шт	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6
355	Вареники ленивые отварные с маслом	150/10	3,8	7,91	9,87	326	0,028	0,03	0,21	0	71,16	41,7	7,0	0,2
701	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,08	4,85	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,
	Всего		8,98	12,05	62,65	587	20%							
Обед														
137	Суп картоф с мясными фрикаделькам (говядина)	250/20	2,6	5,3	14,3	153	0,02	2,3	001	0	10,2	16,1	5,9	0,3

413	Колбаса отварная	70	7,7	11,7	1,12	150	0	0	0,14	0	25,2	23,1	14,0	1,26
224	Рагу овощное с маслом	200	14,3	9,6	20,46	186	0,12	34,9	0,06	0	50,15	75,8	33,2	1,2
576	д/г Огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,0035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		29,09	27,2	106,04	829	30,3%							
Итого за одиннадцатый день			38,07	39,25	168,69	1416	50,3%							
12-й день														
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	25/40	1,2	6,1	2,8	195	0,05	0	0,02	0	7,2	29,5	5,9	0,3
161	Суп молочный с крупой	250	4,2	7,8	19,8	191	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Всего		16,38	17,64	67,18	605	20,6%							
Обед														
110	Уха с перловой крупой с рыбой (минтай)	250/20	2,0	5,2	13,4	158	0,02	0,02	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
461	Тефтели мясные (гов)	60	8,2	9,8	7,8	154	0,06	2,0	0	0	12,5	98	15,5	1,5
511	Рис отварной с маслом	200	6,8	6,16	21,27	152	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
515	д/г Горошек зеленый консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5,0	0	0	10,0	31,0	10,5	0,35
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0	0	0	16,0	25,8	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		23,35	21,86	100,32	816	30%							
Итого за двенадцатый день:			39,63	39,5	167,5	1421	50,6%							
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			473,79	474	2012,73	16944								
ИТОГО В СРЕДНЕМ НА 1 РЕБЕНКА			39,48	39,5	167,73	1412	50%							