

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач по Республике Марий Эл
в г. Волжске, Волжском, Звениговском и Моркинском районах
Е.Ф. Алексеева
г. Республика Марий Эл
в Волжском районе

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МОУ «Шиньшинская средняя общеобразовательная школа»
Л.Л. Артемьева
г. 20 г.

Персецкое меню

школьной столовой на 10 дней, сезон: осень-зима

МОУ «Шиньшинская средняя общеобразовательная школа»

возрастная категория: (7-11 лет) и (11 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	возрастная категория	Выход блюд	Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	витамины				минеральные вещества				
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
284	День 1 Завтрак	7-11 лет	200/10	6,0	8,2	33,2	238	0,16	0,06				44	198	48	3,4
		11-18 лет	200/10	6,0	8,2	33,2	238	0,16	0,06				44	198	48	3,4
		7-11, 11-18 лет	200/15	0,2		0	58						12	8	6	0,8
713	Чай с сахаром															
3	бутерброд с сыром	7-11, 11-18 лет	60/15	10,7	18,1	16,7	281	0,03	0,24	0,56	208,0		704,0	400,0	28,0	0,8
136	Обед	7-11 лет		16,9	26,3	64,9	577,1	0,2	0,3	0,6	208,0		760,0	606,0	82,0	5,0
		11 и старше		16,9	26,3	64,9	577,1	0,2	0,3	0,6	208,0		760,0	606,0	82,0	5,0
		7-11 лет	100	1,74	2,39	24,2	125	0,028	0,045	1,02	12		28,3	54,9	39,2	0,94
163	морковь отварная	7-11 лет	150	2,61	3,59	36,3	188	0,042	0,07	1,53	18		0,45	82,4	59	1,41
490	Суп картофель с макар.	7-11 лет	250/20	2,9	2,5	21	120	0,125	0,075	10	1,25	1	24	78	30,25	1,25
		11-18 лет	250/20	2,9	2,5	21	120	0,125	0,075	10	1,25	1	24	78	30,25	1,25
543	Птица отварная	7-11 лет	80	9,6	3,7	0,3	140	0,03	0,1	1,1	32		26,4	124,8	15,2	1,3
		11-18 лет	100	12	4,6	0,37	175	0,04	0,14		20,0		39,0	143,0	20,0	1,8
651	Рагу овощное	7-11 лет	200	4,64	10,24	21,4	194,4	0,10	0,10	16,0			76,0	130,0	54,0	1,6
		11-18 лет	250	5,8	12,8	26,75	243	0,13	0,13	20,0			95,0	162,5	67,5	2,0
651	Кисель из коньяк. или пл.экстрактах	7-11, 11-18 лет	200/10	0	0	42,2	162			1,8			12	6	2	0,2
		7-11, 11-18 лет	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
		7-11, 11-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2
	Фрукты (яблоко)	7-11, 11-18 лет		23,33	18,54	115,8	774,4	0,345	0,315	38,9	33,25	1	160,9	400,8	116,15	8,1
		7-11		25,15	22	121,22	858	0,38	0,38	41,8	21,25	1	192,5	451,5	134,45	9,0
		11 и старше		40,273	44,79714	180,686	1351,54	0,537	0,615	39,46	241,25	1	920,9	1007	198,15	13,08
	итого	7-11 лет 11-18 лет		42,093	48,25714	186,106	1435,14	0,572	0,68	42,36	229,25	1	952,5	1058	216,45	14

День 2

Завтрак	Хлеб пшеничный	7-11 11-18	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,066	0,018				13,8	63,6	15	1,86
284	Каша манная с маслом	200/10 250/10		4,8	8,2	30,4	222	0,06	0,02				24	36	10	0,4
306	Яйца вареные	7-11 11-18	40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,22		0,101	0,8	22,2	77,56	4,8	1,01
714	Чай с лимоном	200/15/7		0,3		15,2	60			2,2			16	8	6	0,8
	7-11			21,16	20,36	75,94	578,2	0,156	0,258		0,101	0,8	76	185,2	35,8	4,07
	11 и старше			22,36	22,41	83,54	633,7	0,171	0,263		0,101	0,8	82	194,2	38,3	4,17
Обед																
134	зеленый горох консерв.после термообработки	7-11, 11-18	60	1,8	0,3	6,4	34,8	0,06	0,02	0,02	76	0,02	20	63	19,00	1,29
133	Борщ из св.капусты, с картофелем, с/м	7-11 11-18	250/25 250/25	6,2	18,5	13,2	133	0,0324	0,324	0,486	0,1296	0,13	8,91	120,4	13,608	1,944
332	Рыба отварная	7-11 11-18	128	19,4	0,8		88	0,1	0,1		20		47	180	43	0,9
515	Рис отварной с маслом	200/10		3,45	6,15	38,55	228	0,16	0,08				8,0	300,0	100,0	2,0
725	Хлеб ржано-пшени		50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	Какао с молоком	200/15		4,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,4			34	50		
	Фрукты, груша		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5			19	16	12	2,3
	7-11			40,2	32,8	122,1	831,8	0,5	0,7	5,9	96,1	0,1	148,4	782,4	200,1	10,0
	11 и старше			40,2	32,8	122,1	831,8	0,5	0,7	5,9	96,1	0,1	148,4	782,4	200,1	10,0
итого	7-11			61,4	53,1	198,0	1410,0	0,6	0,9		96,2	0,9	224,4	967,5	235,9	14,1
	11 и старше			62,6	55,2	205,6	1465,5	0,6	0,9	5,9	96,2	0,9	230,4	976,5	238,4	14,2

День 3

Завтрак	Бутерброд с сыром	7-11 11-18 лет	30/15	6,7	11,3	10,4	176	0,02	0,15	0,35	130,0		440,0	250,0	17,5	0,5
3	Каша гречневая (рассыл) с маслом	7-11 11-18 лет	180/7 200/8	10,1	13,0	49,5	364	0,14	0,072				21,6	129,6	88,2	2,88
282	Компот из с/фруктов	7-11 11-18 лет	200/20	0,6		31,4	124	0,006	0,02	0,4	0,2		25,2	39,6	19,4	0,6
644	7-11			17,4	24,2	91,3	663,3	0,2	0,2	0,8	130,2	0,0	486,8	419,2	125,1	4,0
	11 и старше			18,514	25,68571	96,8286	703,714	0,186	0,25	0,75	130,2	0	489,2	433,6	134,9	4,3
Обед	Овоши (доп. гар),	7-11 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8			55,5	87	32	2

231	свекла тушеная	11-18 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8				55,5	87	32	2
153	Рассольник ленинградский с мясом	7-11 лет	200/25	7,12	8,4	16,8	172	0,1	0,08	11,8				45	1		
		11-18 лет	250/25	8,9	10,5	20,1	215	0,08	0,06	9,44				36	0,8		
466	Котлеты паровые	7-11 11-18 лет	100	15,9	14,4	16,0	261	0,08	0,12					21,0	129,0	26,0	1,5
523	Картофель отварной с маслом	7-11 11-18 лет	180/6 200/7	3,6 4	7,38 8,2	29,16 32,4	200 222	0,18 0,2	0,108 0,12	26,1 29				21,6 24	97,2 108	39,6 44	1,44 1,6
713	Чай с сахаром	7-11 11-18	200/15	0,2	0	15	58							12	8	6	0,8
	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02					11,5	53	12,5	1,55
	7-11			32,7	32,0	108,4	846	0,45	0,39	39,70	0,00	0,00	##	166,60	375,20	115,60	7,09
	11 и старше			34,9	35,0	114,9	911,0	0,5	0,4	40,2	0,0	0,0	0,0	160,0	385,8	120,0	7,3
	итого	7-11		50,1	56,3	199,7	1509,1	0,6	0,6	40,5	130,2	0,0	0,0	653,4	794,4	240,7	11,1
		11-18 лет		53,4	60,6	211,7	1614,7	0,6	0,6	41,0	130,2	0,0	0,0	649,2	819,4	254,9	11,6
День 4																	
13	Бутерброд с маслом сыром	7-11 11-18	30\10\20	6,9	12,7	15	207	0,02	0,18	0,42	156			528	300,0	21,0	0,6
284	Каша пшенная (вяз) с маслом	7-11 11-18	200/10 250/13	5,8 7,3	9,2 11,5	31,8 39,8	240 300	0,16 0,2	0,02 0,025					28 35	112 140	42 52,5	1,4 1,75
639	Компот из свежих ягод	7-11 11-18	200/24	0,2		35,8	142	0,02		5,4				12	4	4	0,8
	7-11			12,9	21,9	82,6	589,0	0,2	0,2	5,8	156,0	0,0	0,0	568,0	416,0	67,0	2,8
	11 и старше			14,4	24,2	90,6	649,0	0,2	0,2	5,8	156,0	0,0	0,0	575,0	444,0	77,5	3,2
236	Кукуруза консер после термообр	7-11 11-18	60 60	2,2 2,2	0,4 0,4	11,2 11,2	58 58	0,02 0,02	0,05 0,05	4,8 4,8				42 42	41 41	13 13	
145	Щи из свежей капусты с тушенкой	7-11 11-18	200/25 250/25	5,76 7,2	5,12 6,4	6	91,76	0,06 0,075	0,06 0,075	16 20	1 1,25	0,2 0,3		45 56,25	52 65	23 28,75	0,8 1
443	Гуляш из говяд	7-11 11-18	100	13,9	6,5	4,0	132	0,10	0,20	7,6		0,9		22,6	256,4	38,3	3,3
299	Макароны отварные с маслом	7-11 11-18	200/10 230/10	6,8 8,05	12,2 9,43	45,6 54,00	326 338,00	0,08 0,09	0,02 0,02					16 18,40	46 52,90	10 11,50	1 1,15
719	Кофейный напиток	7-11 11-18	200/15	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4				34	50		

	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02					11,5	53	12,5	1,55
	Фрукты, яблоко	7-11 11-18	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10				16	11	9	2,2
	7-11			35,6	29,9	126,4	917,8	0,4	0,5	38,8	1,0	1,1		187,1	509,4	105,8	8,9
	11 и старше			38,3	28,4	136,3	952,7	0,4	0,5	42,8	1,3	1,2	0,0	200,8	529,3	113,1	9,2
	итого			48,5	51,8	209,0	1506,8	0,6	0,7	44,6	157,0	1,1	0,0	755,1	925,4	172,8	11,7
				52,7	52,6	226,9	1601,7	0,6	0,7	48,6	157,3	1,2	0,0	775,8	973,3	190,6	12,4

День 5

Завтрак	Бутерброд с маслом	7-11 11-18	30/10	1,8	14,4	10,9	184	0,004	0,005		112,0			9,6	12,0		0,1
1																	
182	Суп молочный с крупой	7-11 11-18	250	6,2	7,9	23,2	188	0,05	0,18	0,8	25			145	130	23	0,3
			300	7,9	10,3	21,9	211	0,06	0,22	0,96	30			174	156	27,6	0,36
713	Чай с сахаром	7-11 11-18	200/15	0,2	0	15	58							12	8	6	0,8
	7-11			8,16	22,3	49,08	430	0,054	0,1798	0,75	137	0	0	166,6	150	28,5	1,13
	11 и старше			9,9	24,7	47,8	453,0	0,1	0,2	1,0	142,0	0,0	0,0	195,6	176,0	33,6	1,2

обед	морковь отварная	7-11 11-18	100	1,7	2,4	24,2	125,0	0,028	0,045	1,020	12,0			28,3	54,9	39,2	0,94
136																	
	Суп картофельный с бобовыми с мяс	7-11 11-18	200/25	7,3	4,9	18,5	151	0,12	0,06	0,8				66,0	262,0	38,0	1,8
162			250	8,7	5,9	22,2	181,2	0,15	0,075	1,0				82,5	327,5	47,5	2,3
398	Сосиски отварные	7-11 11-18	100	11,1	23,9	1,6	266	0,03	0,09					25,0	139,0	15,0	1,8
233	Рагу из овощей	7-11 11-18	200/10	4,6	10,2	21,4	194	0,10	0,10	16,0				76,0	130,0	54,0	1,6
			250	5,75	12,75	26,75	243	0,13	0,13	20,0				95,0	162,5	67,5	2,0
651	Кисель из яг. или пл.экстракта	7-11 11-18	200	0	0	42,2	162			1,8				12	6	2	0,2
	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02					11,5	53	12,5	1,55
	7-11			28,8	43,1	129,0	1009,0	0,3	0,3	19,6	12,0	0,0	0,0	218,8	644,9	160,7	7,9
	11 и старше			31,3	46,6	138,1	1087,7	0,4	0,4	23,8	12,0	0,0	0,0	254,3	742,9	183,7	8,7
	итого			37,0	65,4	178,1	1439,0	0,4	0,5	20,4	149,0			385,4	794,9	189,2	9,0
				41,2	71,3	185,8	1540,7	0,5	0,6	24,8	154,0			449,9	918,9	217,3	10,0

День 6

Завтрак	Бутерброд с сыром	7-11 11-18	30/15/5	6,9	12,7	15	207	0,02	0,18	0,42	156			528	300,0	21,0	0,6
3																	
284	Каша манная с маслом	7-11 11-18	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,06	0,02					24	36	10	0,4
			250/10	6	10,25	38	277,5	0,075	0,025					30	45	12,5	0,5
727	Молоко кипяченое	7-11 11-18	200	5,9	6,8	9,9	123	0,02	0,08	0,4				34	50		
	7-11			17,6	27,7	55,3	552,0	0,1	0,3	0,8	156,0			586,0	386,0	31,0	1,0
	11 и старше			18,8	29,8	62,9	607,5	0,1	0,3	0,8	156,0			592,0	395,0	33,5	1,1

230	Овощи (доп. гар)зел гор после термообработки	7-11 лет 11-18 лет	60	1,8 1,8	0,3 0,3	6,4 6,4	34,8 34,8	0,06 0,06	0,02 0,02	0,02 0,02	76 76	0,02 0,02	20 20	63 63	19,00 19,00	1,29 1,29
136	Суп картофельный с крупой	7-11 11-18	250/25 250/25	2,5 2,5	3 3	18,3 18,3	113 113	0,1 0,1	0,075 0,075	8,3 8,3			32,5 32,5	200 200	30 30	1 1
160	Рыба отварная	7-11 11-18	128 200/7	19,4 4,2	0,8 9		88 218	0,1 0,02	0,1 0,14		20 6		47 54	180 112	43 40	0,9 1,4
332	Картофельное пюре	7-11 11-18	200/7 200	4,2 4,2	9 9	29,2 29,2	218 218	0,02 0,02	0,14 0,14	7,4 7,4	6 6		54 54	112 112	40 40	1,4 1,4
525	Компот из с/фруктов	7-11 11-18	200/20	0,6		31,4	124	0,006	0,02	0,4	0,2		25,2	39,6	19,4	0,6
644	Хлеб ржано-пшени	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
	Фрукты, груша	7-11 11-18	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5			19	16	12	2,3
	7-11			28,8	6,1	87,5	517,8	0,3	0,3	13,7	96,2	0,0 0,0	155,2	551,6	135,9	7,6
	11 и старше			33,0	15,1	116,7	735,8	0,4	0,4	21,1	102,2	0,0 0,0	209,2	663,6	175,9	9,0
	итого			46,4	33,8	142,8	1069,8	0,5	0,5	14,5	252,2	0,0 0,0	741,2	937,6	166,9	8,6
				51,8	44,9	179,6	1343,3	0,5	0,7	21,9	258,2	0,0 0,0	801,2	1058,6	209,4	10,1
День 7																
Завтрак	Яйца вареные	7-11 11-18	40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,22		0,101	0,8	22,2	77,56	4,8	1,01
326	Залежанка из творога	7-11 11-18	120	21	18,62	19,18	335	0,06	0,288	0,36	24		135,6	219,6	27,6	0,6
	Кофейный напиток	7-11 11-18	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4			169,5	274,5	34,5	0,75
719	7-11			36,2	33,7	48,6	643,6	0,1	0,6	0,8	24,1	0,8	34	50		
	11 и старше			41,5	38,4	53,4	727,3	0,1	0,7	0,9	30,1	0,8	191,8	347,2	32,4	1,6
Обед	Овощи (доп. гар), свекла туш	7-11 лет 11-18 лет	100 100	1,83 1,83	0,16 0,16	10,3 10,3	44 44	0,03 0,03	0,06 0,06	1,8 1,8			225,7	402,1	39,3	1,8
231	Суп с макар излел с мясом	7-11 11-18	200/25 250/25	7 8,5	7,7 5,5	14,1 25,2	158 176	0,1 0,125	0,06 0,075	8 10	1 1,25	0,8 1	55,5	87	32	2
163	Сардельки отварные	7-11 11-18	100	11,5	18,3	1,5	216	0,04	0,09				19,2	62,4	24,2	1
398	Каша перловая	7-11 11-18	200/10 200/10	5,8 5,8	12,2 12,2	41,4 41,4	306 306	0,06 0,06	0,04 0,04				24	78	30,25	1,25
282	Отварная с маслом Соки натур, ябл	7-11 11-18	200 60	1 4,05	0,2 1,7	20,2 21,1	92 111	0,02 0,06	0,02 0,02	4			26,0	131,0	16,0	1,8
	Хлеб ржано-пшени	7-11 11-18		31,2	40,3	108,6	927,0	0,3	0,3	13,8	1,0	0,8	38	202	28	1,2
	11 и старше			32,7	38,1	119,7	945,0	0,3	0,3	15,8	1,3	1,0	38	202	28	1,2
	итого			67,4	74,0	157,2	1570,6	0,4	0,9	14,6	25,1	1,6	14	14	8	2,8
				74,1	76,4	173,1	1672,3	0,5	1,0	16,7	31,4	1,8	11,5	53	12,5	1,55
													269,2	434,4	106,0	10,2
													274,0	450,0	112,1	10,4
													461,0	781,6	138,4	11,8
													499,7	852,1	151,4	12,2

1	День 8																
	Завтрак	Хлеб пшеничный 7-11 11-18	40	2,25	0,44	10,9	93,26	0,04	0,01					9,2	42,6	10,05	1,25
181	к	сыр тверд Росс 7-11 11-18	15	3,44	4,37	0,06	52,35	0,01	0,05	0,12	0,05	0,08		147	83,3	6	0,2
		суп молочный с 7-11 11-18	200/10	5,6	6,32	19,76	112,8	0,06	0,14	0,6	20			100	16	0,4	3,4
		макар издел 7-11 11-18	200/10	5,6	6,32	19,76	112,8	0,06	0,14	0,6	20			100	16	0,4	3,4
		Какао с мол 7-11 11-18	200/10	9,8	10	65	380	0,02	0,08	0,4				34	50		
725		7-11		21,09	21,13	95,72	638,41	0,13	0,28	1,12	20,05	0,08		290,2	191,9	16,45	4,85
230	Обед	11 и старше		21,09	21,13	95,72	638,41	0,13	0,28	1,12	20,05	0,08		290,2	191,9	16,45	4,85
		кукуруза консер после термообр 7-11 11-18	60	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	4,8				42	41	13	
133		Борщ из 7-11 200/25		4,96	14,8	10,56	106,4	0,03	0,3	0,4	0,1	0,1		7,13	96,3	10,9	1,56
442		св.капусты, с 11-18 250/25		6,2	18,5	13,2	133	0,0324	0,324	0,486	0,1296	0,13		8,91	120,4	13,608	1,944
		картофелем, с/м															
639		Жаркое по-домашнему 7-11 11-18	200	17,8	9,8	21,6	250,0	0,2	0,2	9,2				32,0	188,0	44,0	2,8
		Компот из свежих фруктов 7-11 11-18	200	17,8	9,8	21,6	250,0	0,2	0,2	9,2				32,0	188,0	44,0	2,8
		кондитерские издел 7-11 11-18	200/20	0,2		35,8	142	0,02		5,4				12	4	4	0,8
		Хлеб ржаной 7-11	30	1,5	0,9	19,5	90	0,03	0,01	0	0,8	0		3,7	17	3	0,3
		7-11	60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02					11,5	53	12,5	1,55
		11 и старше		29,2	26,7	100,3	667,4	0,3	0,6	19,8	0,1	0,1		104,6	382,3	84,4	6,7
		итого		30,5	30,4	102,9	694,0	0,3	0,6	19,9	0,1	0,1		106,4	406,4	87,1	7,1
				50,3	47,8	196,0	1305,8	0,4	0,9	20,9	20,2	0,2		394,8	574,2	100,9	11,6
284	День 9	7-11		51,5	51,5	198,6	1332,4	0,4	0,9	21,0	20,2	0,2		396,6	598,3	103,6	11,9
		Каша овсяная (вяз) с маслом 7-11 11-18	200/10	6,0	11,2	26,4	238	0,18	0,18					46	168	58	2
772	Завтрак	11-18	200/10	6,0	11,2	26,4	238	0,18	0,18					46	168	58	2
		Оладьи с маслом 7-11 11-18	75	5,25	8,7	28,6	217	0,11	0,07		14,0			16,1	87,50	23,10	0,91
		Чай с сахаром 7-11 11-18	100	7,5	12,4	40,9	310	0,15	0,10		20,0			23,0	125,0	33,00	1,30
			200/15	0,2	0	15	58							12	8	6	0,8

7-11	11,5	19,9	70,0	513,0	0,3	0,3	0,0	14,0	74,1	263,5	87,1	3,7
11 и старше	13,7	23,6	82,3	606	0,33	0,28	0	20	81	301	97	4,1
Обед												
морковь тушеная	60	5,3	3,8	64,8	0,03	0,04	1,2	5,4	20,3	22,44	15,06	0,3
7-11												
11-18												
Суп крестьянский с	250/25	7,3	4,9	18,5	151	0,1	0,075	8,25	32,5	200	30	1
крупой и мясом	250/25	7,3	4,9	18,5	151	0,1	0,075	8,25	32,5	200	30	1
Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	0,06	0,8	1,0	40,8	123,2	42,4	1,6
11-18	200	21,6	11,8	37,8	350	0,06	0,8	1,0	40,8	123,2	42,4	1,6
7-11 11-18	200/10	0	0	42,2	162		1,8		12	6	2	0,2
Кисель из коняг.												
или пл.экстрактах												
Хлеб ржаной	60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02		11,5	53	12,5	1,55
7-11												
11-18												
11 и старше		33,5	23,7	123,4	838,8	0,3	0,2	12,1	117,1	404,6	102,0	4,7
итого		33,5	23,7	123,4	838,8	0,3	0,2	12,1	117,1	404,6	102,0	4,7
		44,9	43,6	193,4	1351,8	0,5	0,4	12,1	191,2	668,1	189,1	8,4
		47,2	47,3	205,7	1444,8	0,6	0,5	12,1	198,1	705,6	199,0	8,8

День 10

Завтрак	7-11	10,7	18,1	16,7	281	0,03	0,24	0,56	208,0	704,0	400,0	28,0	0,8
Бутерброд с сыром	60/15												
каша ячневая	7-11	4,2	8,0	28,4	204	0,08	0,02			48	148	24	0,8
вязкая	11-18	4,2	8,0	28,4	204	0,08	0,02			48	148	24	0,8
Чай с сахаром	7-11 11-18	0,2	0	15	58					12	8	6	0,8
7-11		15,143	26,05714	60,0857	543,143	0,112	0,26	0,56	208	764	556	58	2,4
11 и старше		15,143	26,05714	60,0857	543,143	0,112	0,26	0,56	208	764	556	58	2,4
свекла отварная	7-11	100	1,83	0,36	10,3	44		0,2	5,2	0,2	3,2	2,2	4
11-18	100	1,83	0,36	10,3	44			0,2	5,2	0,2	3,2	2,2	4
Щи из свежей	7-11	250	2	4,3	10	88	0,075	0,075	20	56,25	65	28,75	1
капусты с мясом	250	2	4,3	10	88	0,075	0,075	20	1,25	56,25	65	28,75	1
Сардельки	7-11	11,5	18,3	1,5	216	0,04	0,09			26,0	131,0	16,0	1,8
отварные	11-18												
Макарон	7-11	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,02			16	46	10	1
отварные с маслом	11-18	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,02			16	46	10	1
Кофейный напиток	7-11	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4		34	50		
11-18													
Хлеб ржаной	60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02			11,5	53	12,5	1,55
7-11		28,7	40,5	117,2	937,0	0,3	0,3	20,6	6,5	144,0	348,2	69,5	9,4
11 и старше		28,7	40,5	117,2	937,0	0,3	0,3	20,6	6,5	144,0	348,2	69,5	9,4
итого		43,8	66,5	177,3	1480,1	0,4	0,5	21,2	214,5	908,0	904,2	127,5	11,8
		43,8	66,5	177,3	1480,1	0,4	0,5	21,2	214,5	908,0	904,2	127,5	11,8

Кладовщик

Ильина Н.И.