

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_



Литвиненко К.И.

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
5-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

**СЕЗОН ВЕСНА 2023 г.**

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11кл.1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1
1.17	Бутерброд с маслом сливочным	.010/20	1.77	5.62	11.17	102	30	0.02	0.01	0.21	0	113.4	23.18	6.3	3.15	0.26
333.04	Макароны с сыром	.250	13.85	21.95	51.54	461	98.46	0.13	0.12	0.93	0.4	1629.02	121.52	279.36	25.05	1.58
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			23.38	32.59	86.57	735.00	99.99	0.22	0.33	1.83	3.30	1797.71	236.91	322.21	42.79	4.09

### Обед

101.04	Икра кабачковая	.100	1	8	6	119	920	153	0.02	0.4	7	700	315	41	15	0.7
135.04	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	.250	2.17	5.89	11.52	108	5.01	0.09	0.05	0.9	20.04	307.18	315.51	27.65	20.89	0.76
268.17	Шницель мясной	.100	20.37	11.98	28.22	304	0	0.12	0.18	3.76	0	381.17	294.78	14.46	25.83	1.87
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			36.91	34.23	130.57	997.00	99.99	99.99	0.45	9.15	31.34	1678.19	1328.90	117.25	236.98	10.25
<i>Всего:</i>			60.29	66.82	217.14	1732.00	1191.15	153.84	0.78	10.98	34.64	3475.90	1565.81	439.46	279.77	14.34

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe

Завтрак

7	Запеканка творожная с рисом и мол.сгущ.	.170/30	29.1	22.52	84.53	659	71.54	0.15	0.57	1.41	1.85	1476.03	411.74	368.06	71.77	1.56
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			30.18	23.17	109.28	771.00	72.04	0.20	0.60	1.94	16.95	1515.95	436.54	397.31	89.67	5.71

Обед

70.17	Огурцы соленые	.100	0.8	0.1	1.7	13	0	0.02	0.02	0.1	5	1111	141	23	14	0.6
139.04	Суп карт.с фасолью и цыпленком	.250	5.52	5.6	19.24	151	0.01	0.17	0.07	1.14	11.04	322.16	519.91	42.11	35.99	1.73
2	Тельное из рыбы - школьное	.100	21.53	14.07	34.71	353	42.55	0.04	0.07	0.34	1.95	1490.42	79.32	150.84	15.37	0.91
312.17	Картофельное пюре	.180	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			33.95	25.79	123.10	866.00	73.57	0.44	0.32	4.05	44.81	3065.58	1736.42	296.58	120.32	5.50
<b>Всего:</b>			64.13	48.96	232.38	1637.00	145.61	0.64	0.92	5.99	61.76	4581.53	2172.96	693.89	209.99	11.21

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

15.17	Сыр твердый	.040	9.2	11.6	0	144	0.17	0.02	0.12	0.06	0.64	328	46.4	400	20	0.44
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.250/5	9.02	9.13	45.7	304	29.54	0.25	0.18	0.87	1.36	189.53	259.58	141.57	56.29	1.49
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Хлеб пшеничный	.040	3.04	0.32	19.44	95	0	0.04	0.01	0.37	0	199.6	37.2	8	5.6	0.44
<i>Итого:</i>			23.61	22.85	88.73	662.00	29.72	0.33	0.38	1.35	2.65	742.28	416.18	610.02	88.89	2.46

Обед

8	Салат Степной	.100	1.37	5.21	8.82	89	0.01	0.07	0.05	0.76	11	339.7	318.25	17.85	21.7	0.72
101.17	Суп картоф.с греч. крупой и цыпленком	.250	3.18	3.24	19.62	121	0.01	0.14	0.08	1.46	15.84	304.36	481.51	17.52	40.92	1.46
276.17	Рулет мясной с яйцом	.100	17.46	9.6	27.84	267	10.9	0.08	0.11	2.54	0	873.51	200.18	15.25	16.43	1.23
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			30.51	23.56	129.47	852.00	41.89	0.43	0.29	6.01	30.84	1917.17	1063.55	78.12	95.60	5.57
<b>Всего:</b>			54.12	46.41	218.20	1514.00	71.61	0.76	0.67	7.36	33.49	2659.45	1479.73	688.14	184.49	8.03

## МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe

Завтрак

47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34
386.04	Рыба запеченная под молочным соусом.	.050/50	13.16	10.92	10.33	191	56.06	0.02	0.05	0.1	0.95	571.91	57.58	59.14	6.57	0.22
312.17	Картофельное пюре	.180	3.48	5.94	23.6	162	33.08	0.18	0.15	1.81	27.83	135.4	817.48	44.33	35.1	1.28
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			20.32	20.32	61.93	512.00	89.64	0.25	0.23	2.73	45.26	1216.04	1000.87	141.52	59.36	3.05

Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.100	1.42	6.08	8.36	94	0	0.02	0.04	0.19	9.5	43.7	273.6	35.15	20.9	1.33
132.04	Рассольник Ленин. с цыпленком и сметаной	.250	2.45	6.01	17.36	134	5.01	0.09	0.06	1.11	15.76	435.86	457.9	21.65	25.36	0.9
492.04	Плов из цыпленка	.240	29.16	16.52	72.48	584	0	0.08	0.05	1.28	4.51	197.73	163.24	15.57	41.64	0.97
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			35.29	28.97	137.40	981.00	5.01	0.23	0.16	3.10	29.77	677.75	895.79	81.79	92.45	3.57
<i>Всего:</i>			55.61	49.29	199.33	1493.00	94.65	0.48	0.39	5.83	75.03	1893.79	1896.66	223.31	151.81	6.62

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

15.17	Сыр твердый	.040	9.2	11.6	0	144	0.17	0.02	0.12	0.06	0.64	328	46.4	400	20	0.44
14.17	Масло сливочное	.010	0.05	8.25	0.08	75	59	0	0.01	0	0	0.7	1.5	1.2	0.04	0.02
120.17	Лапша молочная	.250	4.37	4.45	16.16	123	8.88	0.07	0.15	0.27	1.23	164.2	157.65	118.2	15.81	0.34
382.17	Какао с молоком	.200	3.97	3.54	17.57	115	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Хлеб пшеничный	.040	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			19.11	28.00	43.53	505.00	68.08	0.15	0.44	0.61	3.17	642.85	370.15	643.85	52.65	1.16

### Обед

59.96	Салат картофель.с соленым огурцом	.100	2.49	16.35	8.71	193	25.02	0.07	0.07	0.66	11.2	423.3	321.07	21.48	16.25	0.89
88.17	Щи из св.капусты с цыпленком и сметаной	.250	2.07	5.84	9.34	99	5.01	0.05	0.05	0.81	28.22	282.84	201.29	37.81	19.5	0.71
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	12.91	11.91	19.39	237	15.93	0.09	0.1	2.34	3.83	856.36	254.13	24.03	19.58	1.32
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			30.12	42.40	121.29	989.00	83.13	0.63	0.43	8.02	47.25	1856.14	1333.50	123.86	234.39	11.68
<i>Всего:</i>			49.23	70.40	164.82	1494.00	151.21	0.78	0.87	8.63	50.42	2498.99	1703.65	767.71	287.04	12.84

МУП "Мелкий опт"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1
182.17	Каша жидкая молочная геркулесовая	.250/5	9.95	11.22	41.92	310	29.54	0.27	0.24	0.62	1.62	169.68	348.27	177.69	82.07	1.96
382.17	Какао с молоком	.200	3.97	3.54	17.57	115	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			29.56	28.58	82.81	709.00	99.99	0.41	0.68	1.54	3.40	619.23	603.67	630.64	123.22	4.01

Обед

101.04	Кукуруза припущенная	.100	2	0	11	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
102.17	Суп картофельный с горохом и цыпленком	.250	5.91	5.53	19.46	151	0.01	0.24	0.07	1.2	11.04	319.66	449.06	30.4	33.11	1.94
230.17	Рыба запеченная	.100	19.85	11.27	4.19	198	0	0.01	0	0.07	0	774.38	7.5	8.44	1.4	0.13
304.17	Рис отварной	.180	4.4	7.26	42.25	258	47.79	0.03	0.03	0.81	0	208.06	48.27	2.43	23.21	0.66
699.04	Напиток лимонный	.200	0.1	0	24.2	87	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			34.40	24.42	114.42	809.00	47.80	0.33	0.11	2.62	17.44	1304.06	530.91	54.77	64.19	3.25
<i>Всего:</i>			63.96	53.00	197.23	1518.00	177.50	0.74	0.79	4.16	20.84	1923.29	1134.58	685.41	187.41	7.26

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

70.17	Огурцы соленые	.100	0.8	0.1	1.7	13	0	0.02	0.02	0.1	5	1111	141	23	14	0.6
294.17	Биточки из цыпленка	.100	21.36	7.85	29.78	200	0	0.04	0.01	0.34	0	284.9	31.57	6.31	6.2	0.47
310.17	Картофель отварной	.180	3.63	5.92	29.39	186	37.21	0.22	0.14	2.34	36	427.51	1023.44	22.73	41.67	1.66
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	28.41	14.28	84.24	506.00	37.71	0.32	0.19	3.38	41.10	1824.33	1220.81	63.79	70.82	3.94

### Обед

71.04	Винегрет овощной	.100	1.44	10.14	7.6	127	0	0.06	0.03	0.52	9.7	655.95	246.92	25.28	19.15	0.81
98.17	Суп крестьянский с цыпленком и сметаной	.250	2.01	5.18	12.68	106	5	0.04	0.03	0.66	16.09	787.18	158.34	30.69	17.58	0.59
256.17	Мясо тушеное	.60/40	20.39	9.23	11.52	210	0	0.1	0.19	4.13	1.47	131.88	344.02	10.42	25.27	1.73
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		<i>Итого:</i>	32.34	30.06	104.99	818.00	35.97	0.34	0.30	6.56	31.26	1974.61	812.89	93.89	78.55	5.29
		<i>Всего:</i>	60.75	44.34	189.23	1324.00	73.68	0.66	0.49	9.94	72.36	3798.94	2033.70	157.68	149.37	9.23



МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
7	Запеканка творожная с рисом и мол.сгуц.	.200/25	34.17	26.33	96.51	761	87.94	0.16	0.66	1.65	2.14	1732.86	468.44	418.08	82.94	1.9
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб пшеничный	.040	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2
<i>Итого:</i>			36.57	26.94	126.08	891.00	88.44	0.21	0.70	2.21	12.24	1859.58	511.84	443.33	99.14	5.17

**Обед**

12	Салат "Бурячок"	.100	1.56	9.04	7.54	119	0.01	0.05	0.03	0.32	10.3	1354.04	210.65	37.7	18.08	1.3
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.250	2.54	5.19	15.74	122	0	0.04	0.02	0.35	1.69	274	64.3	11.81	8.43	0.48
437.04	Гуляш из цыпленка	.50/50	18.32	7.83	13.03	218	0	0.01	0.01	0.12	2.44	775.17	49.34	11.64	3.92	0.25
302.17	Каша гречневая	.180	10.51	7.94	47.53	303	37.17	0.36	0.18	3.49	0	281.64	317.01	20.04	166.51	5.6
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			35.19	30.36	123.04	931.00	37.18	0.50	0.25	4.80	14.43	2685.31	642.35	90.61	201.49	8.00
<b>Всего:</b>			71.76	57.30	249.12	1822.00	125.62	0.71	0.95	7.01	26.67	4544.89	1154.19	533.94	300.63	13.17

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

210.17	Омлет натуральный	.150	14.43	24.83	0.72	289	324.57	0.1	0.51	0.23	0.28	642.41	198.51	103.09	16.14	2.64
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
3.17	Бутерброд с сыром	.20/20	6.12	5.96	9.72	120	0.09	0.03	0.07	0.21	0.32	263.8	41.8	204	12.8	0.44
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			21.63	31.44	35.19	521.00	99.99	0.18	0.61	0.97	15.70	946.13	265.11	336.34	46.84	7.23

### Обед

8	Салат Степной	.100	1.37	5.21	8.82	89	0.01	0.07	0.05	0.76	11	339.7	318.25	17.85	21.7	0.72
97.17	Суп картофельный с рыбой	.250	4.65	3	19.05	122	0.02	0.14	0.09	1.52	23.04	305.87	649.51	19.2	30	1.14
268.04	Шницель мясной с соусом	.070/30	14.6	9.89	21.74	237	10.62	0.09	0.13	2.73	1.5	383.96	239.2	12.97	20.64	1.42
309.17	Макаронные изделия отварные	.180	6.76	6	43.2	254	37.17	0.1	0.03	0.73	0	466.8	76.33	16.81	10.08	1.02
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			30.24	24.62	130.01	866.00	47.82	0.45	0.32	6.38	39.54	1506.93	1283.29	80.33	90.57	5.60
<i>Всего:</i>			51.87	56.06	165.20	1387.00	372.98	0.63	0.93	7.35	55.24	2453.06	1548.40	416.67	137.41	12.83

МУП "Мелкий опт"

## Примерное меню обучающихся 5-11кл 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

674.94	Блины с джемом фруктовым	.170/30	12.48	14.26	80.36	500	47.62	0.16	0.21	1.01	0.81	639.78	209.01	104.34	23.4	1.49
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
<i>Итого:</i>			13.56	14.91	105.11	612.00	48.12	0.21	0.24	1.54	15.91	679.70	233.81	133.59	41.30	5.64

### Обед

47.17	Салат из квашеной капусты	.100	1.78	5.08	7.72	86	0	0.02	0.02	0.36	27.3	846.35	168.35	43.83	14.56	0.56
84.17	Борщ с фасолью, цыпленком и сметаной	.250	3.81	5.98	20.17	150	5	0.09	0.07	0.74	11.21	317.12	404.2	42.67	29.59	1.52
488.04	Цыпленок, тушеный с картофелем и овощами	.240	27.11	15.45	48.01	474	0.03	0.17	0.12	2.28	10.65	164.18	932.13	27.43	45.98	1.71
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			35.54	26.96	121.22	908.00	5.03	0.33	0.24	4.15	49.89	1335.45	1734.48	152.93	112.18	4.85
<i>Всего:</i>			49.10	41.87	226.33	1520.00	53.15	0.54	0.48	5.69	65.80	2015.15	1968.29	286.52	153.48	10.49

Руководитель  Литвиненко К.И.

Зав. производством

Калькулятор  Марченкова Ю.И.

Технолог  Савина О.А.