

Утверждаю

директор МОУ «Кривецкая

средняя общеобразовательная школа»



## **Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11-х классов**

**для организации питания школьников в**

**МОУ «Кривецкая средняя общеобразовательная школа»**

**2021 - 2022 учебном году**

## Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>завтрак</b>																
520	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0		
	всего		5,3	5,2	46,9	246,9	0,1	0,1	1,3	0,2	134,9	39,6	152,7	0,8		
<b>обед</b>																
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8		
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0		
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0		
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0		
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6		
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		
	всего		33,1	25,3	102,3	764,4	0,3	1,2	158,6	3,7	358,8	120,4	759,3	10,5		
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,4</b>	<b>30,4</b>	<b>149,2</b>	<b>1011,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>159,9</b>	<b>3,9</b>	<b>493,7</b>	<b>160,0</b>	<b>912,0</b>	<b>11,3</b>		

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		31,6	23,0	68,0	604,6	0,1	0,1	2,7	0,5	436,4	40,8	402,1	1,7
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
1168	чай с сахаром	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	всего		28,6	22,1	85,0	643,3	0,3	3,6	63,7	5,1	230,1	77,6	318,8	11,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>60,2</b>	<b>45,1</b>	<b>153,0</b>	<b>1247,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>66,4</b>	<b>5,6</b>	<b>666,5</b>	<b>118,4</b>	<b>720,9</b>	<b>12,9</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	Блинчик	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		14,3	22,7	17,8	331,9	0,3	0,1	2,5	0,0	211,3	12,2	80,6	0,6
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	суп с макар.издел	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		31,9	20,9	118,4	788,5	0,1	0,6	22,5	29,2	147,2	161,3	603,7	15,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,2</b>	<b>43,5</b>	<b>136,2</b>	<b>1120,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>25,0</b>	<b>29,2</b>	<b>358,5</b>	<b>173,5</b>	<b>684,3</b>	<b>16,1</b>

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
<b>завтрак</b>																								
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1			12,1	21,1	67,0	0,6								
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0			9,7	3,3	0,0	0,0								
	всего		5,0	5,2	39,5	218,3	0,1	0,2	7,1	0,1			21,8	24,4	67,1	0,6								
<b>обед</b>																								
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4			59,4	27,5	40,9	0,8								
334	суп с крупой гречневой	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0			13,4	0,0	0,0	0,4								
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4			66,9	28,6	306,1	0,8								
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6			101,2	51,8	242,3	0,0								
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0			20,0	0,0	12,0	0,4								
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0			22,0	19,9	91,4	2,1								
	всего		24,0	21,1	105,0	707,9	0,7	1,1	91,1	3,5			283,0	127,9	692,6	4,5								
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,0</b>	<b>26,3</b>	<b>144,5</b>	<b>926,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>98,2</b>	<b>3,5</b>			<b>304,7</b>	<b>152,3</b>	<b>759,7</b>	<b>5,1</b>								



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
															В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>завтрак</b>																											
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5													
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0													
	всего		4,1	8,3	32,5	222,0	0,1	0,3	14,9	0,0	32,0	57,2	137,8	1,6													
<b>обед</b>																											
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6													
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0													
727	гуляш из мяса кур	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0													
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4													
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4													
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1													
	всего		34,2	29,3	112,6	850,9	0,2	9,3	7,0	4,6	138,1	281,5	324,0	19,5													
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,3</b>	<b>37,6</b>	<b>145,1</b>	<b>1072,9</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>21,9</b>	<b>4,6</b>	<b>170,1</b>	<b>338,7</b>	<b>461,9</b>	<b>21,1</b>													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
619	каша манная молочная	250	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		20,2	14,1	32,3	339,3	0,3	0,6	0,1	12,0	357,7	11,3	6,0	0,0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	суп с крупой гречневой	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		25,4	23,7	119,2	789,2	0,4	0,9	27,8	3,0	151,1	106,6	431,7	7,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,6</b>	<b>37,7</b>	<b>151,5</b>	<b>1128,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>27,9</b>	<b>15,0</b>	<b>508,8</b>	<b>117,9</b>	<b>437,7</b>	<b>7,2</b>



7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>завтрак</b>																
520	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0		
	всего		8,9	9,1	57,6	339,6	0,1	0,2	3,4	0,3	175,1	37,0	152,7	0,8		
<b>обед</b>																
222	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6		
317	суп картофельный с фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6		
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0		
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9		
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4		
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		
	всего		41,9	36,1	115,9	941,9	0,4	7,1	8,7	0,1	164,0	121,6	347,1	14,6		
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,8</b>	<b>45,2</b>	<b>173,5</b>	<b>1281,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>	<b>339,1</b>	<b>158,7</b>	<b>499,8</b>	<b>15,4</b>		



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			<b>завтрак</b>															
1260	оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,3	2,1				
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
	всего		12,2	19,9	80,3	557,3	0,1	0,3	5,3	1,6	30,0	20,1	90,3	2,1				
			<b>обед</b>															
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1				
306	щи из свежей капусты	250	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7				
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1				
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6				
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1				
	всего		28,2	29,6	98,4	774,3	0,0	1,3	120,7	186,8	121,2	232,6	608,8	11,6				
	<b>ИТОГО</b>		40,4	49,5	178,7	1331,6	0,1	1,6	126,0	188,4	151,1	252,7	699,2	13,7				

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			<b>завтрак</b>															
586	каша гречневая молочная	250	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6				
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0				
	всего		17,9	26,6	28,6	424,6	0,4	0,1	4,7	0,1	251,5	9,6	80,6	0,6				
			<b>обед</b>															
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6				
315	борщ с капустой	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9				
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8				
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0				
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1				
	всего		24,6	25,4	116,5	749,1	0,2	18,5	36,8	2,0	272,0	250,3	649,2	10,8				
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,5</b>	<b>52,0</b>	<b>145,1</b>	<b>1173,7</b>	<b>0,6</b>	<b>18,6</b>	<b>41,5</b>	<b>2,1</b>	<b>523,5</b>	<b>259,9</b>	<b>729,8</b>	<b>11,4</b>				



10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		4,1	8,3	32,5	222,0	0,1	0,3	14,9	0,0	32,0	57,2	137,8	1,6
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1184	компот из сухофруктов	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										Итого за 10 дн.	откл., %			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	брутто															
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	100	96,8	11,4	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые, мак.	35	64,2	44	82,32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3	0	55,2	63,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	0	235,7	0	107,1
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	20	0	20	20	15,4	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1	23	10,5	17,1	
какао-порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8	2	0	0,8	
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4	0	1	0,4	
мясо говядины 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	0	140	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	10,0	0	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,75	195	0	195,1	100	132,9	0	195,1	132,9	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	10	20	11,4	10	10	11,4	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	0	0	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	15,2	18,5	12,63	15,2	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14/5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	1/40.	13/2.	14/5.	1/40.	13/2.	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3	0	0,85	0,3	



Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										итого за 10 дн.			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	брутто														
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0
хлеб пшеничный	100	114	100	118	100	17,5	100	100	100	118	100	100	100	100	96,8
мука пшеничная	10	33,78	0	0	5	0	0	0	0	33,78	0	39,86	0	39,86	11,4
крупы, бобовые, мак.	35	44,2	24	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	0	0	35,2	0	35,2	35,3
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	241,9	247,7	200	200	200	200	200	200	337,8
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	20	20	20	20	20	20	107,1
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	15,4
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	31	22	22	29	31	5,5	23	10,5	23,1
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0,6
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4
мясо говядины 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	107	0	39	53,9
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	0	208	0	0	0	0	81,6	36,3
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	140	0	0	0	140	0	42,0
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	10,0
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	0	250	250	250	240,9
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	0	0	20	10	20	8,6
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	15	5,0
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	22	30,43	18,1
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5	10	11,25	7,5	6	8,5	6,3	9,3	2,8	6,3	9,3
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	2,8	0,025	24,0
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

*Plauf*

ИСПОЛНИТЕЛЬ: МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА БЕЛЬЧИКОВА Е.В.