

Утверждаю:

Директор МКОУ Владимирская СОШ

Ю.М. Глазко

14.01.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Владимирская средняя общеобразовательная школа
Боготольского района

Примерное меню питания обучающихся на 2 недели (завтрак и обед)

№ реч.	прием пищи. наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	в1	с	а		ка	р	mg	fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
понеделник (первая неделя) завтрак 6-10 лет																			
39-168	каша вязкая молочная рисовая с	200	3.09	4.07	36.98	197	0.02	0	20	4.7	50.6	16.4	0.36						
2-42	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15						
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9						
82-959	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	122	90	14	0.56						
92-847	фрукт	100	0.4	0.3	10.3	47	0.03	10	0	10	75.8	0	2.2						
	итого:	565	18.09	13.12	125.07	676.8	0.2	11.41	59.01	288.7	356.4	49.65	4.17						
Обед 6-10 лет																			
17-187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины со сметаной	250	1.75	4.89	8.49	184.75	0.05	14.77	0	34.66	38.1	17.8	0.64						
57-679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8.95	6.73	43	276.53	0.18	0	0.02	12.98	208.5	67.5	3.95						
60-288	фрикадельки из мяса говядины	100	13.98	15.67	18.29	269.33	0.09	1.29	63.72	45.25	158.78	34.38	1.42						
7-228	соус молочный	25	0.5	1.37	2.1	21.7	0.01	0	0	0	0	0	0.27						
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9						
77-868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	3.6	0	0.18						
	итого:	805	32.82	29.26	148.94	1079.51	0.44	17.14	63.74	119.29	473.98	133.68	7.36						
	всего	1370	50.91	42.38	274.01	1756.31	0.64	28.55	122.75	407.99	830.38	183.33	11.53						

№ рец.	прием пищи-наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б		ж		у			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9									10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
среда (первая неделя) завтрак 6-10 лет																					
2-42	сыр твердых сортов	15	3.48	4.43	0.00	54.6	0.09	4	0	18	24.8	15.4	0.73								
39-168	каша вязкая молочная	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72	192.17	156.05	23.25	0.3								
82-959	манная с маслом	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0	0	0	6	0	0	0.4								
ПР	какао с молоком	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
92-847	хлеб	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	96.1	0	2.3								
	фрукт	550	21.24	15.15	107.79	638.44	0.29	10.09	36.72	244.17	341.95	52.65	4.63								
	итого:																				
Обед 6-10 лет																					
13-208	рассольник со сметаной и мясом говядины	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0.08	6.03	0	21.16	57.56	20.72	0.78								
59-608	биточки из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2								
58-688	макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	5.83	44.6	25.34	1.33								
13-648	кисель	200	0.00	0	15.3	49.6	0.02	5.6	0.03	3.2	15.8	2	0								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	итого:	760	28.76	20.37	128.48	788.49	0.35	11.75	48.23	85.19	316.06	87.76	4.21								
	всего	1310	50	35.52	236.27	1426.93	0.64	21.84	84.95	329.36	658.01	140.41	8.84								

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	б1	С	А		Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
пятница (первая неделя) завтрак 6-10 лет																			
33	запеканка из творога со стуженым молоком	200	15.49	13.26	30.71	204	0.09	0.35	0.33	226.61	344.91	10.95	0.61						
2-2	бутерброд с повидлом	15	2.5	3.8	28.4	157.2	0.045	0.027	18	9.81	26.46	10.17	0.78						
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9						
92-847	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	10	75.8	0	2.2						
83-951	кофе на молоке	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	34	45	7	0						
	итого:	565	27.39	20.06	143.61	757.2	0.285	10.377	18.41	300.42	557.17	42.12	4.49						
Обед 6-10 лет																			
22-206	суп картофельный с горохом и мясом говядины	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	38.08	87.18	35.3	2.03						
61-336	капуста тушенная	180	3.33	7.77	41.42	256.23	0.28	37.8	37.8	26.35	143.51	52.79	2.08						
61-286	тефтели из говядины	80	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51	57.8	141.4	28.4	1.27						
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9						
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.82						
	итого:	760	28.4	26.56	125.09	874.98	0.68	44.84	88.8	147.18	443.34	134.89	7.1						
	всего	1325	55.79	46.62	268.7	1632.18	0.965	55.217	107.21	447.6	1000.51	177.01	11.59						

№ рец.	прием пищи.наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у	в1	с	а		Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
среда (вторая неделя) завтрак 6-10 лет																					
47	суп молочный	200	3.36	4.05	20.53	234.24	0.06	0.16	30.6	174.52	137.46	101.56	0.4								
2-42	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15								
83-951	кофе на молоке	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	34	45	7	0								
92-847	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	10	75.8	0	2.2								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	Итого:	565	16.24	11.48	105.03	684.84	0.22	10.27	69.68	370.52	398.26	127.81	3.65								
Обед 6-10 лет																					
18-87	суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25	0.1	9.11	15	45.3	176.53	47.35	1.26								
58-688	макаронны отварные с маслом	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	5.83	44.6	25.34	1.33								
58-591	гуляш из говядины	80	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	1.28	0	24.36	194.69	26.01	2.32								
17-399	сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	17	18	0.8								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	Итого:	760	43.55	32.51	123.33	862.59	0.46	14.39	40.2	109.49	497.82	130.7	6.61								
	Всего за день:	1325	59.79	43.99	228.36	1547.43	0.68	24.66	109.88	480.01	896.08	258.51	10.26								

№ рец.	прием пищи. наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б		ж		у			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
			6	4	5	6	7	8									9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
пятница (вторая неделя) завтрак 6-10 лет																					
37-492	плов из мяса курицы	200	17.8	18.48	33.46	380	0.2	0.52	0.1	80.9	69.3	56.8	1.82								
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.82								
92-847	фрукт	100	0.8	0.3	57.5	49	0.06	10	0	12	28	8	0.5								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	Итого:	550	26.4	19.38	143.4	690	0.36	10.62	0.1	117.85	168.55	83.2	4.04								
Обед 6-10 лет																					
16-170	борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной и мясом говядины	250	1.81	4.91	125.25	102.5	0.05	10.29	0	44.38	53.23	26.25	1.19								
60-692	картофель отварной с маслом	180	3.43	5.18	27.62	170.82	0.18	25.2	25.2	17.57	95.67	35.19	1.39								
48-608	котлета из говядины	80	12.44	9.24	12.56	383	0.08	0.12	23	35	133.1	25.7	1.2								
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.82								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	Итого:	760	25.48	19.93	217.87	917.32	0.41	35.71	48.2	121.9	353.25	105.54	5.5								
	Всего за День:	1310	51.88	39.31	361.27	1607.32	0.77	46.33	48.3	239.75	521.8	188.74	9.54								

№ рец.	прием пищи. наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у	в		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
среда (первая неделя) завтрак 11-18 лет															
2-42	сыр твердых сортов	15	3.48	4.43	0	54.6	0.09	4	0	18	24.8	15.4	0.73		
39-168	каша вязкая молочная манная с маслом	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72	192.17	156.05	23.52	0.3		
82-959	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	122	90	14	0.56		
92-847	фрукт	100	0.6	0.46	14.7	68.26	0.03	7.5	0	17.5	0	18	3.46		
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9		
	Итого:	550	23	11.04	140.79	734.1	0.34	14.09	36.73	369.67	335.85	84.92	5.92		
обед 11-18 лет															
13-208	рассольник со сметаной и мясом говядины	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0.08	6.03	0	21.16	57.56	20.72	0.78		
59-608	биточки из говядины	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	43.75	166.38	32.13	1.5		
58-688	макаронны отварны	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48		
13-648	кисель	200	0	0	15.3	49.6	0.02	5.6	0.03	3.2	15.8	2	0		
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9		
	Итого:	800	32.61	23.28	135.15	856.7	0.38	11.78	56.78	94.59	354.3	97.01	4.66		
	всего	1350	55.61	34.32	275.94	1590.8	0.72	25.87	93.51	464.26	690.15	181.93	10.58		

№ рец.	прием пищи.наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
			б	ж	у	6	5	6										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
пятница (первая неделя) 11-18 лет																		
33	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15.49	13.26	30.71	204	0.09	0.35	0.33	226.61	344.91	10.95	0.61					
2-2	бутерброд с повидлом	15	2.5	3.8	28.4	157.2	0.045	0.027	18	9.81	26.46	10.17	0.78					
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9					
92-847	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	10	75.8	0	2.2					
83-951	кофе на молоке	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	34	45	7	0					
	итого:	565	27.39	20.06	143.61	757.2	0.285	10.377	18.41	300.42	557.17	42.12	4.49					
обед 11-18 лет																		
22-206	суп картофельный с горохом и мясом говядины	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0	38.08	87.18	35.3	2.03					
61-336	капуста тушеная	200	3.7	8.64	46.03	284.7	0.31	42	42	29.28	159.45	58.65	2.31					
61-286	тефтели из говядины	80	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51	57.8	141.4	28.4	1.27					
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9					
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.82					
	итого:	780	28.77	27.43	129.7	903.45	0.71	49.04	93	150.11	459.28	140.75	7.33					
	всего	1345	56.16	47.49	273.31	1660.65	0.995	59.417	111.41	450.53	1016.45	182.87	11.82					

№ рец.	прием пищи.наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у	в1	с	а		ка	р	fe	б	ж	у	в1	с	а	ка	р	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
понедельник (вторая неделя) 11-18 лет																					
1-4	каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	5.63	8.8	72.4	314.28	0.17	0.54	0.17	192.2	117	23.06	1.18								
2-42	сыр твердых сортов	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15								
82-959	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	122	90	14	0.56								
ПР	хлеб	20	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
92-847	фрукт	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	96.1	0	2.3								
	ИТОГО:	535	20.63	17.85	160.49	794.08	0.34	6.95	39.18	474.2	443.1	56.31	5.09								
обед 11-18 лет																					
14-204	суп рисовый с говядиной	250	1.98	2.74	14.58	90.75	0.11	8.33	0	24.98	96.93	29.45	1.24								
57-679	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	17.3	278	90	5.26								
63-281	котлеты рубленые из говядины	100	12.2	13.58	10.52	213.34	0.07	0.28	53.33	81.83	149.34	25.33	1.02								
13-648	кисель	200	0	0	15.3	49.6	0.02	5.6	0.03	3.2	15.8	2	0								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	ИТОГО:	800	31.72	24.4	140.48	893.95	0.54	14.21	53.38	147.31	605.07	160.78	8.42								
	всего	1335	52.35	42.25	300.97	1688.03	0.88	21.16	92.56	621.51	1048.17	217.09	13.51								

№ рец.	прием пищи.наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б		ж		у			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe					
			4	6	5	6	8	9									10	11	12	13	14
1	2	3	4	6	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
вторник (вторая неделя) завтрак 11-18 лет																					
39-511	рис отварной с маслом	200	4.76	7.85	2.35	224.6	0.03	0	0.05	6.84	300	36.04	0.66								
49-245	рыба припущенная (минтай)	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.09	0.35	7.5	16.88	172	13	0.71								
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.28								
2-42	сыр твердых сортов	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15								
92-847	фрукт	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	8	96.1	0	2.3								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	итого:	665	48.88	33.86	65.4	679.7	0.25	5.56	46.55	188.67	714.35	72.69	5								
обед 11-18 лет																					
26-197	рассольник со сметаной и мясом говядины	250	2.1	5.11	16.59	12.75	0.1	7.54	0	24.45	71.95	25.9	0.98								
32-436	жаркое по-домашнему с говядиной	200	9.78	14.1	19.88	326.2	0.11	7.17	0.22	17.5	278	35.2	2.19								
77-868	комлот	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	6.4	3.6	0	0.18								
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9								
	итого:	700	19.52	19.81	113.53	666.15	0.32	15.79	0.22	68.35	418.55	75.1	4.25								
	всего	1365	68.4	53.67	178.93	1345.85	0.57	21.35	46.77	257.02	1132.9	147.79	9.25								

№ рец.	прием пищи.наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
среда (вторая неделя) 11-18 лет																	
83-951	кофе на молоке	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	34	45	7	0				
2-42	сыр твердых сортов	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15				
47	суп молочный	200	3.36	4.05	20.53	234.24	0.06	0.16	30.6	174.52	137.46	101.56	0.4				
92-847	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	10	75.8	0	2.2				
ПР	хлеб пшеничный	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9				
	Итого:	585	22.39	12.1	105.03	684.84	0.22	10.27	69.68	370.52	398.26	127.81	3.65				
обед 11-18 лет																	
18-87	суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25	0.1	9.11	15	45.3	176.53	47.35	1.26				
58-688	макаронные отварные с маслом	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08	0	28	6.48	49.56	28.16	1.48				
58-591	гуляш из говядины	100	23.8	19.52	5.74	203	0.21	1.54	0	29.4	234.98	31.39	2.8				
17-399	сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	17	18	0.8				
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9				
	Итого:	800	48.37	34.74	127.84	919.85	0.51	14.65	43	115.18	543.07	138.9	7.24				
	всего	1385	70.76	46.84	232.87	1604.69	0.73	24.92	112.68	485.7	941.33	266.71	10.89				

№ рец.	прием пищи. наименования блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б		ж			У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
четверг (вторая неделя) 11-18 лет																	
59-694	картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	49.3	115.46	37	1.34				
52-255	котлета рыбная горбуша	100	14.99	5.06	9.59	143.75	0.08	1.03	26.25	59.13	26.38	26.38	0.74				
158	соус белый основной	50	0.69	1.95	3.09	31	0	0.39	0	0.01	0	0	0.1				
92-847	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	10	75.8	0	2.2				
ПР	хлеб	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9				
82-959	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	122	90	14	0.56				
	Итого:	700	31.28	18.13	127.53	782.95	0.43	36.94	60.26	260.44	372.64	91.38	5.84				
обед 11-18 лет																	
23-208	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0	24.6	66.65	27	1.09				
61-336	капуста тушеная	200	3.7	8.64	46.03	284.7	0.31	42	42	29.28	159.45	58.65	2.31				
61-286	тефтели из говядины	80	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51	57.8	141.4	28.4	1.27				
17-399	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	14	17	18	0.8				
ПР	хлеб пшеничный	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9				
	Итого:	780	26.77	25.19	150.57	937.45	0.61	55.38	93	145.68	449.5	146.05	6.37				
	всего	1480	58.05	43.32	278.1	1720.4	1.04	92.32	153.26	406.12	822.14	237.43	12.21				

№ рец.	прием пищи. наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			б			ж				У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
			6	4	5	ж	ж	ж										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
пятница (вторая неделя) 11-18 лет																		
2-42	сыр твердых сортов	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39	132	75	5.25	0.15					
37-492	плов из мяса курицы	200	17.8	18.48	33.46	380	0.2	0.52	0.1	80.9	69.3	56.8	1.82					
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.82					
92-847	фрукт	100	0.8	0.3	57.5	49	0.06	10	0	12	28	8	0.5					
ПР	хлеб пшеничный	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9					
	итого:	550	35.44	22.61	143.4	744.6	0.37	10.73	39.1	249.85	243.55	88.45	4.19					
обед 11-18 лет																		
16-170	борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной и мясом говядины	250	1.81	4.91	125.25	102.5	0.05	10.29	0	44.38	53.23	26.25	1.19					
60-692	картофель отварной с маслом	180	3.81	5.76	30.68	289.8	0.2	28	28	19.52	106.3	39.1	1.54					
48-608	котлета из говядины	100	15.55	31.55	15.7	428.75	0.1	0.15	28.5	43.75	166.38	32.13	1.5					
80-943	чай с сахаром	200	0.2	0	0.14	28	0	0.1	0	4.95	6.25	4.4	0.82					
ПР	хлеб пшеничный	50	7.6	0.6	52.3	233	0.1	0	0	20	65	14	0.9					
	итого:	780	28.97	42.82	224.07	1082.05	0.45	38.54	56.5	132.6	397.16	115.88	5.95					
	всего	1330	64.41	65.43	367.47	1826.65	0.82	49.27	95.6	382.45	640.71	204.33	10.14					