



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

сезон осень-зима

1нед	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК, день 1 понедельник</b>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>26,38</b>	<b>20,54</b>	<b>132,25</b>	<b>830,30</b>	<b>0,61</b>	<b>65,49</b>	<b>88,10</b>	<b>318,50</b>	<b>354,03</b>	<b>85,83</b>	<b>7,10</b>
<b>ЗАВТРАК, день 2 вторник</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша рисовая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПР	Йогурт	115	5	3,2	21	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>22,25</b>	<b>22,64</b>	<b>101,03</b>	<b>663,00</b>	<b>0,21</b>	<b>3,00</b>	<b>109,32</b>	<b>556,37</b>	<b>453,12</b>	<b>87,72</b>	<b>3,52</b>
<b>ЗАВТРАК, день 3 среда</b>													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
338	Фрукты или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПР	Кондитерское изделие	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>30,34</b>	<b>39,56</b>	<b>70,99</b>	<b>887,30</b>	<b>0,94</b>	<b>60,30</b>	<b>97,00</b>	<b>213,72</b>	<b>467,45</b>	<b>194,85</b>	<b>6,87</b>
<b>ЗАВТРАК, день 4 четверг</b>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,4	3,87	27,83	156	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
309	Макараны отварные со сливочным маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,08	0,00	90,10	30,00	0,00	17,00	5,00
270	Котлеты Московские	90	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>23,25</b>	<b>24,04</b>	<b>96,84</b>	<b>768,87</b>	<b>0,24</b>	<b>2,31</b>	<b>102,60</b>	<b>91,99</b>	<b>208,91</b>	<b>77,84</b>	<b>9,68</b>
<b>ЗАВТРАК, день 5 пятница</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10

376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>29,54</b>	<b>38,46</b>	<b>57,31</b>	<b>695,70</b>	<b>0,51</b>	<b>60,68</b>	<b>437,50</b>	<b>306,50</b>	<b>441,73</b>	<b>65,05</b>	<b>6,34</b>

2нед	<b>ЗАВТРАК , день 6 понедельник</b>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>38,63</b>	<b>30,30</b>	<b>123,19</b>	<b>919,90</b>	<b>0,23</b>	<b>5,14</b>	<b>168,00</b>	<b>388,90</b>	<b>494,60</b>	<b>77,10</b>	<b>5,31</b>

2нед	<b>ЗАВТРАК, день 7 вторник</b>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Йогурт	115	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>26,51</b>	<b>18,94</b>	<b>110,54</b>	<b>679,70</b>	<b>0,34</b>	<b>4,27</b>	<b>86,56</b>	<b>659,54</b>	<b>729,80</b>	<b>154,90</b>	<b>5,05</b>

2нед	<b>ЗАВТРАК , день 8 среда</b>												
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,4	3,87	27,83	156	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
309	Макараны отварные со сливочным маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,08	0,00	90,10	30,00	0,00	17,00	5,00
270	Котлеты Московские	90	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>23,25</b>	<b>24,04</b>	<b>96,44</b>	<b>767,27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>102,60</b>	<b>90,26</b>	<b>207,84</b>	<b>77,30</b>	<b>9,68</b>

2нед	<b>ЗАВТРАК , день 9 четверг</b>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>20,79</b>	<b>19,73</b>	<b>93,98</b>	<b>644,10</b>	<b>0,92</b>	<b>63,34</b>	<b>134,10</b>	<b>408,53</b>	<b>297,71</b>	<b>86,86</b>	<b>4,41</b>

2нед	<b>ЗАВТРАК , день 10 пятница</b>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86

377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Булочка	50	6,95	2,65	21,85	138,7	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>21,95</b>	<b>35,29</b>	<b>86,10</b>	<b>754,63</b>	<b>1,37</b>	<b>9,88</b>	<b>102,15</b>	<b>108,88</b>	<b>264,75</b>	<b>79,07</b>	<b>7,67</b>

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

сезон осень-зима

1 нед	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минерал			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД, день 1 понедельник</b>												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
229	Рыба отварная	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
309	Макараны отварные со сливочным маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,08	0,00	90,10	30,00	0,00	17,00	5,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукты или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>24,47</b>	<b>25,46</b>	<b>118,68</b>	<b>820,82</b>	<b>0,70</b>	<b>121,03</b>	<b>103,93</b>	<b>190,85</b>	<b>293,19</b>	<b>204,51</b>	<b>7,93</b>

1 нед	<b>ОБЕД, день 2 вторник</b>												
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
284	Плов	170	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Булочка	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>26,73</b>	<b>31,22</b>	<b>108,21</b>	<b>823,11</b>	<b>0,50</b>	<b>28,64</b>	<b>10,14</b>	<b>128,17</b>	<b>428,88</b>	<b>202,07</b>	<b>10,43</b>

1 нед	<b>ОБЕД, день 3 среда</b>												
71	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,85
309	Макараны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукты или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Кондитерское изделие	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>26,91</b>	<b>25,85</b>	<b>129,13</b>	<b>889,74</b>	<b>0,79</b>	<b>76,10</b>	<b>1065,82</b>	<b>152,08</b>	<b>637,22</b>	<b>131,45</b>	<b>13,42</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1нед	<i>ОБЕД, день 4 четверг</i>												
40	Салат из огурцов(помидор) с маслом растительным	60	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПР	Йогурт	115	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>27,31</b>	<b>39,99</b>	<b>130,75</b>	<b>963,66</b>	<b>1,57</b>	<b>14,95</b>	<b>105,37</b>	<b>419,65</b>	<b>558,65</b>	<b>148,58</b>	<b>4,69</b>

1нед	<i>ОБЕД, день 5 пятница</i>												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
123	Суп молочный с овощами	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из неж свинины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
388	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Булочка	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>28,28</b>	<b>30,20</b>	<b>94,08</b>	<b>814,66</b>	<b>0,41</b>	<b>146,50</b>	<b>0,02</b>	<b>91,01</b>	<b>405,44</b>	<b>132,45</b>	<b>7,26</b>

2нед	<i>ОБЕД, день 6 понедельник</i>												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
95	Рассольник домашний с курой	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
226	Рыба отварная со сметанным соусом	90	13,60	5,69	0,65	127,00	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>27,31</b>	<b>24,40</b>	<b>124,58</b>	<b>895,83</b>	<b>0,74</b>	<b>104,55</b>	<b>69,80</b>	<b>149,14</b>	<b>365,22</b>	<b>118,97</b>	<b>3,33</b>

2нед	<i>ОБЕД, день 7 вторник</i>												
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из неж свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>33,71</b>	<b>33,90</b>	<b>95,82</b>	<b>955,21</b>	<b>1,54</b>	<b>51,73</b>	<b>30,18</b>	<b>128,41</b>	<b>461,97</b>	<b>365,16</b>	<b>13,20</b>

2нед	<i>ОБЕД , день 8 среда</i>												
71	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный с мясом куры	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,85
270	Котлеты Московские	90	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Кондитерское изделие	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>18,00</b>	<b>19,31</b>	<b>93,55</b>	<b>701,46</b>	<b>1,29</b>	<b>12,58</b>	<b>45,65</b>	<b>122,21</b>	<b>270,96</b>	<b>110,75</b>	<b>4,65</b>
2нед	<i>ОБЕД , день 9 четверг</i>												
71	Салат из помидоров с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Булочка	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого:</b>		<b>22,43</b>	<b>17,26</b>	<b>129,53</b>	<b>790,67</b>	<b>0,64</b>	<b>80,03</b>	<b>40,82</b>	<b>162,23</b>	<b>396,32</b>	<b>160,61</b>	<b>4,61</b>
2нед	<i>ОБЕД , день 10 пятница</i>												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
270	Котлеты Московские	90	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Плоды или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Булочка	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>28,71</b>	<b>28,88</b>	<b>134,79</b>	<b>999,04</b>	<b>0,78</b>	<b>97,98</b>	<b>20,51</b>	<b>222,66</b>	<b>762,91</b>	<b>147,85</b>	<b>10,13</b>