

Пропнуировано, пронумеровано и скреплено
 печатью по 1/серия листов.
 Директор МОУ СОШ с.Кипцы _____
 (Листов) _____



"Утверждаю"
 Директор школы МОУ СОШ с.Кипцы
 / Н.А.Зязина /
 " 31 " 08 2022г
 Приказ № 164

**Примерное меню
 МОУ СОШ с. Кипцы
 на 10 дней для учащихся 7-11 лет**

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1.	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	20,74	7,9	14,7	59,1	400,3	195,0	43,1	96,0	0,6	0,1	0,1	0	0,9
3	2	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	17,19	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0
382	3	Какао с молоком	200г	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4.	Яблоко	200г	24,00	0,8	0	25,2	104,0	12,0	10,0	22,0	0,2	114,0	0	0	9,2
Всего				72,61	18,4	26,40	125,2	812,1	466,4	79,2	297,0	2,2	114,1	11,2	0,2	12,0
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	8,45	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	50/5	31,32	8,8	12,1	3,2	157,0	10,2	11,5	181,7	3,9	5,1	1,4	5,0	18,1
198	4.	Каша гороховая	155г	8,55	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				75,65	29,7	23,1	119,1	803,7	219,1	60,8	227,7	11,6	6,5	3,8	5,6	31,5
ИТОГО:				148,26	48,1	49,5	244,3	1615,8	685,5	140,0	524,7	13,8	120,6	15,0	5,8	43,5

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	57,07	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,55	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
Всего				62,37	30,8	22,90	47,8	521,6	480,8	247,7	747,9	38,6	89,1	1,3	4,1	7,7

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	16,41	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	7,52	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	80г	31,51	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	150г	19,64	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
	5.	Напиток " Витошка "	200г	11,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				89,58	25,0	27	88,2	694,6	178,74	84,4	180,3	14,5	23,3	14,6	1,1	80,8
ИТОГО:				151,95	55,8	49,9	136,0	1216,2	659,5	332,1	928,2	53,1	112,4	15,9	5,2	88,5

День 3

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	19,20	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
14	2.	Масло сливочное	10г	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	3.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	12,00	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
	5.	Сок фруктовый	1/200г	20,00	1,0	0	24,4	101,6	0	0	2,8	0	0	0	4,0	4,0
Всего				61,15	13,2	22,60	98,9	652,0	300,0	45,1	260,0	1,0	36,7	4,9	4,6	6,2

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1	Икра кабачковая	60г	9,54	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9,0	22,2	0,4	0	0	0	4,2
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	11,59	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
260	3.	Гуляш из говядины.	50/50г	52,02	15,4	6,4	3,8	134,0	15,8	16,8	125,6	1,4	0	0,2	0	0,8
304	4.	Рис отварной	150г	10,48	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
348	5.	Компот из чернослив	200г	13,87	0,6	0	37,0	150,4	11,2	0	0	0,5	0	0	0	0,4
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				101,00	27,0	23,5	123,5	813,2	281,6	155,7	574,1	7,8	1,1	48,5	5,2	14,9
ИТОГО:				162,15	40,2	46,1	222,4	1465,2	581,6	200,8	834,1	8,8	37,8	53,4	9,8	21,1

День 4

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
294	2.	Котлеты рубленые из птицы (курица)	80г	28,93	11,8	17,6	11,30	251,6	56,0	15,4	105,9	1,0	64,0	0	0	0,32
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	7,44	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	0
	4.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	5.	Чай с сахаром	200/15г	1,55	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	6.	Апельсин	150г	25,50	1,4	0	17,6	70,5	60,0	15,0	21,0	0	16,5	58,8	0	79,8
Всего				83,58	21,8	24,4	95,9	686,3	138,6	72,9	263,1	6,4	80,5	84,7	2,0	90,6

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,03	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	20/250г	21,58	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5	25,14	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	150г	16,16	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный	60г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				76,83	28,9	33,0	114,0	868,5	263,4	69,1	120,6	6,0	1,0	10,1	1,8	67,9
ИТОГО:				160,41	50,7	57,4	209,9	1554,8	402,0	142,0	383,7	12,4	81,5	94,8	3,8	158,6

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	1	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	200/10г	19,18	6,1	12,1	35,0	273,0	123,0	0	0	0,8	0	0,2	0	0,2
	2.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	3.	Какао с молоком	200г	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	4.	Яблоко	205г	24,58	0,8	0	25,2	104,0	12,0	10,0	22,0	0,2	114,0	0	0	9,2
Всего				56,19	13,1	15,7	99,5	591,4	321,3	46,0	227,1	2,5	114,0	11,4	0,7	11,3

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	10,20	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
291	3.	Плов из птицы (курица)	50/100г	36,58	14,9	19,0	24,1	327,0	32,2	33,9	142,4	1,6	34,3	0	0	0,7
	4.	Сок фруктовый	200г	9,33	1,0	0	24,4	101,6	14,0	0	0	2,8	0	0	0	4,0
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				78,02	26,2	26,1	105,0	760,8	154,6	53,4	157,1	6,6	35,5	2,5	0,3	17,1
ИТОГО:				134,21	39,3	41,8	204,5	1352,2	475,9	99,4	384,2	9,1	149,5	13,9	1,0	28,4

День 6**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
309	1.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	7,44	5,4	6,3	36,6	225,0	2,3	20,6	110,1	2,3	0	25,8	1,5	0
	3.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	12,00	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
Всего				21,19	11,4	9,4	77,5	440,4	109,5	42,2	211,2	3,0	0	30,6	2,1	1,1

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1	Икра кабачковая	60г	9,54	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9,0	22,2	0,4	0	0	0	4,2
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	11,40	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9
288	3.	Птица отварная (курица) отварная с маслом сливочным	80/5г	52,76	18,1	17,6	1,4	236,5	31,2	16,0	114,4	1,4	16,0	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	14,36	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	5.	Напиток " Витошка "	200г	11,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				102,56	32,0	38,5	97,0	862,00	292,6	37,2	181,1	11,8	18,2	5,2	0,4	23,1
ИТОГО:				123,75	43,4	47,9	174,5	1302,4	402,1	79,4	392,3	14,8	18,2	35,8	2,5	24,2

День 7

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10г	19,20	6,1	11,3	33,5	260,0	192,2	23,5	156,1	0,3	36,7	0,1	0	1,1
15	2.	Сыр в/сорт	20г	13,65	5,1	5,3	0	68,0	176,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0,1
	3.	Хлеб пшеничный в/с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,55	0,2	0	16,0	65,0	225,1	198,2	371,1	36,8	0	1,1	3,6	7,3
	5.	Сок фруктовый	1/200г	20,00	1,0	0	24,4	101,6	0	0	2,8	0	0	0	4,0	4,0
Всего				58,15	14,8	17,00	86,5	558,2	600,2	231,6	556,1	37,9	36,7	1,4	8,1	12,5

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,03	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	8,30	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5	25,14	11,4	14,5	9,0	211,7	112,8	0	0	0,8	0	0,2	0	5,5
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	150г	16,16	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				63,55	21,9	29,4	112,8	803,9	220,3	67,6	119,1	5,5	0,2	0,7	0,5	56,2
ИТОГО:				121,70	36,7	46,4	199,3	1362,1	820,5	299,2	675,2	43,4	36,9	2,1	8,6	68,7

День 8

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	100г	28,65	10,0	20,2	10,6	264,2	75,9	13,0	173,2	2,0	226,5	0,1	0	0,2
14	2.	Масло сливочное	10г	8,20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,6	0	0	0	0	0	0	0
	3.	Батон	50г	4,75	4,0	0,7	21,0	106,0	11,5	16,5	43,5	1,0	0	0,1	0,8	0
	4.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
382	5.	Какао с молоком	200г	10,68	3,8	3,2	26,7	150,8	179,4	26,1	179,0	0,9	0	11,1	0,2	1,9
	6.	Яблоко	200г	24,00	0,8	0	25,2	104,0	12,0	10,0	22,0	0,2	114,0	0	0	9,2
Всего				78,03	21,1	32,70	96,2	763,6	286,3	75,5	443,8	4,7	340,5	11,4	1,5	11,3

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	8,45	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	80/40	32,40	9,0	14,7	13,4	221,4	43,4	21,3	106,1	0,9	38,3	0	0	0,9
143	4.	Рагу из овощей	155г	16,58	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
348	5.	Компот из кураги	200г	9,22	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				88,56	19,9	30,4	114,6	811,4	204,7	68,3	182,0	4,8	70,5	2,5	0,3	22,8
ИТОГО:				166,59	41,0	63,1	210,8	1575,0	491,0	143,8	625,8	9,4	411,0	13,9	1,8	34,1

День 9

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20г	57,07	28,2	22,5	19,2	393,0	248,8	39,6	350,7	1,2	89,1	0,1	0	0,4
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	30г	1,75	2,4	0,4	12,6	63,6	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,1	0,5	0
376	3.	Чай с сахаром	200/15г	1,55	0,1	0	15,0	60,0	5,0	0	0	2,0	0	0	0	0
	4.	Апельсин	150г	25,50	1,4	0	17,6	70,5	60,0	15,0	21,0	0	16,5	58,8	0	79,8
Всего				85,87	32,1	22,9	64,4	587,1	320,7	64,5	397,8	3,8	105,6	59,0	0,5	80,2

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	16,41	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	7,52	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
289	3.	Рагу из птицы (курица)	50/125г	40,79	14,1	17,9	18,4	291,0	36,8	38,9	108,2	1,9	0	0,2	4,2	11,3
1041	4.	Напиток апельсиновый	200г	5,90	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				74,12	24,2	24,0	96,1	696,1	133,9	74,4	108,2	7,9	0,0	0,3	4,3	38,4
ИТОГО:				159,99	56,3	46,9	160,5	1283,2	454,6	138,9	506,0	11,7	105,6	59,3	4,8	118,6

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	200/10г	19,78	8,6	12,4	46,0	330,0	66,1	19,0	79,9	0,5	0,1	8,1	0,4	0,6
3	2	Бутерброд с маслом с сыром	5/15/30г	17,19	5,9	8,5	14,2	157,0	80,0	0	0	0,5	0	0	0	0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	12,00	3,6	2,7	28,3	151,8	100,3	11,7	75,0	0,1	0	4,7	0,1	1,1
	4.	Яблоко	200г	24,00	0,8	0	25,2	104,0	12,0	10,0	22,0	0,2	114,0	0	0	9,2
Всего				72,97	18,9	23,6	113,7	742,8	258,4	40,7	176,9	1,3	114,1	12,8	0,5	10,9

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	18,41	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	11,59	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки из говядины	80г	31,51	11,8	15,5	17,8	257,6	35,0	25,7	133,1	0,8	23,0	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	155г	8,55	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	5,42	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	3,50	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				78,98	31,6	28,6	121,0	868,6	236,6	82,5	199,2	8,7	24	5,7	1	21,1
ИТОГО:				151,95	50,5	52,2	234,7	1611,4	495,0	123,2	376,1	10,0	138,3	18,5	1,5	32,0

Общая стоимость завтраков 652,11
 Средняя стоимость завтрака 1 дня 65,21

