

примерное 8-ми дневное меню МОУ Билитуйская СОШ для учащихся 1-4 кл

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1-й день															
389	фрикаделька в томатно-сметанном соусе	75	10,51	11,78	13,75	269,35	0,07	0,97	47,91			34,02	119,38	25,85	1,07
688	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00			4,86	37,17	21,12	1,11
8	салат из моркови с раст маслом	100	1,10	6,00	5,50	95,83	0,06	3,29		1,57		25,38	51,84	35,72	0,66
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30				6,00			0,40
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06					9,80			0,64
847	фрукты банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76			15,00			12,00		63,00	0,90
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35		213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		30,03	34,82	140,06	897,94	0,55	20,26	68,91	1,92		305,06	330,59	159,29	5,25
2-й день															
637	птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,20	28,00	28,00	0,13		19,52	106,30	39,10	1,50
694	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,12	25,50			36,98	86,60	27,75	1,01
11	салат из свежих огурцов с раст масл	100	1,40	4,60	11,30	120,69	0,03	10,03		2,16		22,69	38,15	13,17	0,55
517	кисель плодово ягодный	200	1,36	0,00	29,02	121,52									
451	печенье нарезное домашнее	50	3,20	2,20	18,10	116									
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35		213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		33,70	28,08	103,77	845,46	0,67	56,85	53,50	2,64		292,19	353,25	93,62	3,53
3-й день															
591	гуляш из отварного мяса в мол-смет соусе	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00			24,36	194,69	26,01	2,32
679	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	43,00	273,53	0,22	0,00	0,02			15,57	250,20	81,00	4,73
14	сельдь с луком и растит маслом	30	3,70	3,60	0,60	49,8	0,01	0,70				19,10			0,30
382	какао с молоком	200	1,21	0,88	24,90	185									
152	вафли с молочной начинкой	60	1,80	12,54	34,16	278,33									
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35		213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		41,69	46,12	132,32	681,33	0,70	2,68	0,02	0,35		272,03	567,09	120,61	7,82
4-й день															
302	каша перловая рассыпчатая	200	5,90	6,32	47,40	240									
268	котлета мясная	100	19,58	19,28	7,43	222,36									
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30				6,00			0,40
15	салат из св помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	74	0,08	10,06	0,00			11,21	20,77	9,76	0,44
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35		213,00	122,20	13,60	0,47
389	сок	200	0,60		32,40	92,72	0,38	11,06	0,00	0,35		230,21	142,97	23,36	1,31
	итого					842,08									
5-й день															
688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08		21,00	0,66		4,86	37,17	21,12	1,11
536	сарделька отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,2	0,03					19,20	127,20	16,00	1,44
43	салат из белокоч капусты с морк	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00			22,42	16,57	9,10	0,31
389	сок	200	0,60		32,40	92,72									
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06					9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35		213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		25,73	35,33	133,08	855,81	0,49	20,17	21,00	1,01		269,28	303,14	59,82	3,97
6-й день															
551	курица тушенная	100	22,80	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,05		70,13	142,75	29,88	2,21
336	капуста тушенная	200	3,70	8,64	40,03	284,7	0,31	42,00	42,00			29,28	159,75	58,05	2,31
20	салат из св помидор с перцем	60	0,64	6,06	2,17	67,02		29,74							

454	пирожки с джемом	100	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28,00		11,90	36,30	13,70	0,68
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			38,67	42,28	124,40	1038,97	0,74	73,54	123,75	0,40	330,31	461,00	115,23	6,07
511	шницель рыбный	100	15,10	4,90	10,26	145	0,10	3,28	15,00		48,63	205,75	36,13	1,09
679	рис отварной	150	2,38	4,43	19,46	214,76	0,03	0,00	0,03	0,80	0,78	39,55	12,43	0,34
20	салат из свежих помидор с луком	100	0,98	6,00	3,73	79,1	0,04	13,58		2,94	18,18	30,17	15,59	0,67
965	молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108		1,43		0,01	7,87	3,65	2,98	0,32
847	фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,30	10,00			10,00	75,80	4,50	2,30
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
конфета с начинками			30	1,40	7,10	12,79	121,2							
			17,36	21,43	67,49	685,3	0,67	25,71	0,03	4,10	249,83	271,37	49,10	4,10
№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
8-й день														
268	котлета мясная	100	19,58	19,28	7,43	222,36								
694	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,12	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
17	салат зеленый с помидорами	60	0,60	4,90	1,90	55,7	0,01	11,30			14,00			0,50
454	пирожки с джемом	100	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28,00		11,90	36,30	13,70	0,68
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
847	фрукты банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76		15,00			12,00		63,00	0,90
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			37,03	39,09	133,45	963,07	0,50	45,54	53,50	0,35	293,88	245,10	118,05	3,96

примерное 8 -ми дневное меню МОУ Билитуйская СОШ для учащихся 5-11 кл

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1-й день</b>														
288	фрикаделька в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,35	0,04	1,29	63,72		45,25	158,78	34,38	1,42
688	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
8	салат из моркови с раст маслом	100	1,10	6,00	5,50	95,83	0,06	3,29		1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		31,24	37,95	116,10	924,63	0,52	5,58	84,72	1,92	304,29	369,99	104,82	4,70
<b>2-й день</b>														
637	птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,20	28,00	28,00	0,13	19,52	106,30	39,10	1,50
694	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,12	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
11	салат из свежих огурцов с раст масл	100	1,40	4,60	11,30	120,69	0,03	10,03		2,16	22,69	38,15	13,17	0,55
517	кисель плодово ягодный	200	1,36	0,00	29,02	121,52								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		30,50	25,88	85,67	729,46	0,67	56,85	53,50	2,64	292,19	353,25	93,62	3,53
<b>3-й день</b>														
591	гуляш из отварного мяса	100	23,80	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
679	каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24				17,26			5,60
14	сельдь с луком и растит маслом	30	3,70	3,60	0,60	49,8	0,01	0,70			19,10			0,30
382	какао с молоком	200	1,21	0,88	24,90	185								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		46,45	37,08	103,92	622,8	0,76	2,94	0,00	0,35	278,76	357,18	44,99	9,17
<b>4-й день</b>														
302	каша перловая рассыпчатая	200	5,90	6,32	47,40	240								
608	котлета мясная	100	15,95	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,11	1,50
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
19	салат из св помидор и огурцов		1,00	10,00	4,00	74	0,02	13,88	0,00		16,03			0,43
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		30,85	33,47	58,60	755,75	0,42	15,03	28,75	0,35	278,78	288,58	45,71	2,80
<b>5-й день</b>														
688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08		21,00	0,66	4,86	37,17	21,12	1,11
536	сарделька отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,2	0,03				19,20	127,20	16,00	1,44
43	салат из белокоч капусты капусты с морк	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00		22,42	16,57	9,10	0,31
389	сок	200	0,60		32,40	92,72								
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		25,73	35,33	133,08	855,81	0,49	20,17	21,00	1,01	269,28	303,14	59,82	3,97
<b>6-й день</b>														
551	курица тушенная	100	22,80	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,05	70,13	142,75	29,88	2,21
336	капуста тушенная	200	3,70	8,64	40,03	284,7	0,31	42,00	42,00		29,28	159,75	58,05	2,31
20	салат из св помидор с перцем	60	0,64	6,06	2,17	67,02		29,74						
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		35,14	38,53	88,13	845,97	0,69	73,42	95,75	0,40	318,41	424,70	101,53	5,39
<b>7-й день</b>														
215	шницель рыбный	120	15,96	5,64	11,51	160,5	0,11	0,51	31,50		64,05	220,20	36,00	0,89
679	рис отварной	150	2,38	4,43	19,46	214,76	0,03				0,78	36,55	12,43	0,34
14	салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00		17,58	32,88	17,79	0,84

97	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	5,11	42,28		1,43		0,01	7,87	3,65	2,98	0,32
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого в день		30,01	28,04	92,66	644,88	0,56	23,06	31,50	0,36	313,08	415,48	82,80	3,50
№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая	витамины				минеральные вещества			
8-й день			Б	Ж	У	ценность ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
608	котлета мясная	100	15,95	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,11	1,50
694	пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34,80		49,30	115,46	37,00	1,34
17	салат зеленый с помидорами	60	0,60	4,90	1,90	55,7	0,01	11,30			14,00			0,50
469		50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			31,27	34,61	110,72	858,45	0,65	36,67	63,55	0,35	335,85	404,04	82,71	4,85

## 1-я неделя

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1-й день</b>														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299/ссж	ежики мясные(котлета)	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,86
309/ссж	макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>19,54</b>	<b>16,03</b>	<b>66,43</b>	<b>489,48</b>	<b>0,18</b>	<b>6,08</b>	<b>12,00</b>	<b>2,50</b>	<b>71,23</b>	<b>229,35</b>	<b>40,03</b>	<b>3,94</b>
<b>2-й день</b>														
71 М	помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
	куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>37,23</b>	<b>16,91</b>	<b>59,06</b>	<b>514,17</b>	<b>0,44</b>	<b>11,34</b>	<b>92,80</b>	<b>1,17</b>	<b>86,68</b>	<b>445,08</b>	<b>170,00</b>	<b>7,49</b>
<b>3-й день</b>														
120М/ссж	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15 М	сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	фрукты(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
423 М/ссж	булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
382М/ссж	какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>15,98</b>	<b>14,55</b>	<b>73,63</b>	<b>495,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,29</b>	<b>74,77</b>	<b>1,91</b>	<b>432,62</b>	<b>375,78</b>	<b>75,27</b>	<b>5,53</b>
<b>4-й день</b>														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/ссж	котлеты рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,10
312М/ссж	картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,20
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>17,73</b>	<b>13,19</b>	<b>58,60</b>	<b>426,58</b>	<b>0,33</b>	<b>30,29</b>	<b>34,50</b>	<b>3,45</b>	<b>158,64</b>	<b>335,35</b>	<b>89,87</b>	<b>3,52</b>
<b>5-й день</b>														
71 М	помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280 К/ссж	говядина,тушенная с черносливом	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
321М/ссю	капуста тушенная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
6//н/ссж	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>15,83</b>	<b>14,31</b>	<b>47,05</b>	<b>387,87</b>	<b>0,17</b>	<b>140,64</b>	<b>52,85</b>	<b>2,45</b>	<b>150,56</b>	<b>214,55</b>	<b>67,31</b>	<b>3,85</b>
<b>6-й день</b>														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
255М/332М/ссж	печень по-строгоновски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
302М/ссж	рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>18,28</b>	<b>12,57</b>	<b>66,67</b>	<b>454,96</b>	<b>0,31</b>	<b>26,94</b>	<b>5523,15</b>	<b>2,75</b>	<b>74,25</b>	<b>351,76</b>	<b>52,45</b>	<b>6,56</b>

2-неделя														
<b>1-й день</b>														
71 М	помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
281К/ссж	говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,9	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М/ссж	рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>15,98</b>	<b>14,91</b>	<b>62,83</b>	<b>450,85</b>	<b>0,14</b>	<b>12,15</b>	<b>14,00</b>	<b>2,01</b>	<b>65,52</b>	<b>240,74</b>	<b>56,95</b>	<b>3,54</b>
<b>2-й день</b>														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	куриное филе, запеченное	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145 М	картофель, тушенный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12,00	4,245	33,195	84,690	28,665	1,215
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>31,03</b>	<b>20,62</b>	<b>40,94</b>	<b>453,54</b>	<b>0,30</b>	<b>24,25</b>	<b>59,60</b>	<b>6,18</b>	<b>98,29</b>	<b>318,94</b>	<b>61,82</b>	<b>4,02</b>
<b>3-й день</b>														
177М/ссж	каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15 М	сыр порционный	15	3,070	3,450	0,370	45	0,01	0,120	34,50	0,080	150,000	96,000	6,750	0,150
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>итого</b>		<b>16,96</b>	<b>15,25</b>	<b>77,27</b>	<b>519,77</b>	<b>0,34</b>	<b>39,63</b>	<b>77,12</b>	<b>0,53</b>	<b>470,85</b>	<b>448,81</b>	<b>103,16</b>	<b>3,10</b>
<b>4-й день</b>														
71 М	помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/ссж	эрезы рубленные	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309М/ссж	макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
<b>5-й день</b>														
71 М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/ссж	котлеты рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,10
312М/ссж	картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,20
	чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>17,73</b>	<b>13,19</b>	<b>58,60</b>	<b>426,58</b>	<b>0,33</b>	<b>30,29</b>	<b>34,50</b>	<b>3,45</b>	<b>158,64</b>	<b>335,35</b>	<b>89,87</b>	<b>3,52</b>
	горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/ссж	омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423 М/ссж	булочка с орехами	50	4,050	4,140	26,040	157,73	0,23	0,030	16,75	1,270	20,720	51,530	8,770	0,710
14 М	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
6//н/ссж	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
	<b>итого</b>		<b>24,88</b>	<b>39,94</b>	<b>61,77</b>	<b>709,36</b>	<b>0,48</b>	<b>62,63</b>	<b>401,15</b>	<b>5,09</b>	<b>179,75</b>	<b>402,00</b>	<b>49,85</b>	<b>4,89</b>