

«Утверждаю»

Директор образовательного учреждения
МКОУ «Солнцевская СОШ»

Солнцевского района Курской области

«*и.и.в.*»



О.Ю. Дергилова

**Десятидневное меню
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Солнцевская СОШ» Солнцевского района Курской области**

12-18 лет

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная пшеничная	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
42	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
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
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	580,0	15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
обед														
91	салат из белокочанной капусты и м	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(пареная) из куриного филе	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	каша пшеничная отварная	150	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	180	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	печенья	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	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	940	40,7	38,5	171,3	1158,4	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	ИТОГО	1520	55,9	47,4	264,9	1654,8	0,4	2,0	170,6	7,3	677,5	229,8	1248,9	14,9

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
завтрак														
617	пудинг из творога (запеченный)	250	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	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	550	32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
обед														
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 и карт. со смет.	250	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	230	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 лимоном	180	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный (йодированный)	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
	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	880,0	37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	ИТОГО	1430	69,8	52,6	194,5	1516,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

3 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
завтрак														
586	омлет (яйцо отварное)	150	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
	печенье	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	550,0	29,5	36,7	133,5	938,4	0,3	0,8	13,1	3,4	275,1	76,6	340,7	4,1
обед														
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	рассольник со сметаной	250	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	100	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	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	фрукт	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	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	970,0	39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
	ИТОГО	1520	69,0	70,7	320,9	2120,9	0,5	2,0	46,2	36,0	466,1	274,3	1135,8	21,8

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	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
572	масло сливочное	20	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	каша манная молочная	250	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	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	570,0	17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
обед														
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 мак.изд. и картофелем	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	рыба запеченая	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	рис отварной	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	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	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	970,0	33,6	34,9	131,9	978,9	0,9	1,1	91,1	3,5	552,0	231,9	716,6	6,0
	ИТОГО	1540	51,3	45,5	218,4	1472,7	1,0	1,5	98,2	3,5	615,7	305,9	926,4	9,0

5 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
завтрак														
520	каша гречневая молочная	250	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	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	580,0	14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
обед														
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 свиной	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
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	компот из смеси сухофруктов	180	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	970,0	35,0	30,1	132,2	938,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	ИТОГО	1550	49,0	42,2	211,4	1410,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

6 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
завтрак														
520	молочное с макаронными изделиями	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200	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	550,0	4,9	9,1	52,1	310,0	0,1	0,4	54,9	0,0	52,0	57,2	149,8	2,2
обед														
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	щи из свежей капусты со смет.	250	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 пареная	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	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб пшеничный (йодированный)	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	920,0	29,2	30,3	153,7	986,2	0,4	1,2	33,1	4,7	173,1	124,8	527,4	8,2
	ИТОГО	1470	34,1	39,3	205,8	1296,2	0,6	1,6	88,1	4,7	225,0	182,0	677,2	10,4

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
завтрак														
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
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	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
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	650,0	17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
обед														
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 крупой рис. и фрикадельками	250	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	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	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	920,0	45,6	42,7	150,4	1138,9	0,4	7,4	14,0	1,8	185,9	139,8	442,8	15,7
	ИТОГО	1570	62,9	53,4	274,3	1779,0	0,6	7,7	57,5	2,0	401,0	204,9	676,2	18,3

8 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
завтрак														
520	каша молочная пшоная	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
41	масло сливочное	20	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	570	13,0	18,3	93,7	571,9	0,2	0,2	1,3	1,4	158,2	68,1	224,3	2,1
обед														
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	рассольник ленинградский со смет	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
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
	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	печенье	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	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	880,0	38,0	35,5	173,4	1126,5	0,0	2,0	154,0	37,2	267,2	117,1	527,5	18,0
	ИТОГО	1450	51,0	53,7	267,1	1698,4	0,2	2,2	155,2	38,6	425,3	185,2	751,8	20,1

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
завтрак														
586	каша молочная маная	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
	печенье	60	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	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
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	610,0	31,3	40,2	76,1	779,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
обед														
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	суп из овощей со сметаной	250	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	рыба запеченая	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	макаронны отварные	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
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	180	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	970,0	25,4	26,2	136,1	837,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8
	ИТОГО	1580	56,7	66,4	212,2	1616,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3

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	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша рисовая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	20	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
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
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего	585,0	15,2	21,8	79,3	565,0	0,1	0,5	15,1	0,8	234,2	93,6	323,6	3,0
обед														
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 крупой рис. и фрикадельками	250	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	тефтеля	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	каша гречневая отварная	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
	печенья	60	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	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	950,0	41,6	46,3	183,1	1282,9	10,2	2,6	22,9	3,5	296,7	155,0	615,1	11,4
	ИТОГО	1535	56,8	68,1	262,4	1847,9	10,3	3,1	38,0	4,4	530,9	248,6	938,7	14,3
	Итого за 10 дней	15165	656,5	539,2	2432,0	16412,8	15,6	53,0	942,8	108,8	5179,1	2459,9	8899,7	164,6
	Завтрак		190,5	192,0	905,5	5958,8	1,9	3,7	198,7	6,7	2202,1	696,4	2787,5	27,9
	Обед		366,0	347,2	1526,5	10454,0	13,6	49,3	744,1	102,1	2977,0	1763,4	6112,2	136,8
	Итого за 1 день		557	539	2432	16413	1,6	53	943	109	5179	2460	8900	165
	Завтрак		19,0	19,2	90,5	595,9	0,2	0,4	19,9	0,7	220,2	69,6	278,8	2,8
	Обед		36,6	34,7	152,6	1045,4	1,4	4,9	74,4	10,2	297,7	176,3	611,2	13,7
	% соотношение													
	Завтрак													
	Обед						22%							
							30%							

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
	нетто												
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	0
хлеб пшеничный (йодированный)	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	3,2%
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	1,4
крупы, бобовые,мак.	35	64,2	44	82,32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3	28,3
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	13%
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	7,1
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	5,4
сахар	22,5	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1	5,4
какао-порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8	0,2
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4	0,2
мясо говядины I кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	10,9
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	6,3
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	2
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,75	195	0	195,1	100	132,9	137,1
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	10	20	11,4	6,4
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	1
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	0,6
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	15,2	6,2
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14/5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	1/40.	13/2.	0,7
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	0
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3	0,7

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

на

листах

Директор

О. Ю. Дергилева

