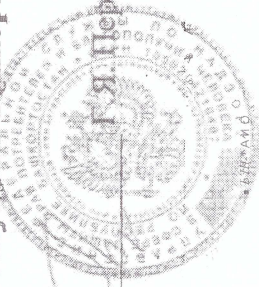


СОГЛАСОВАНО

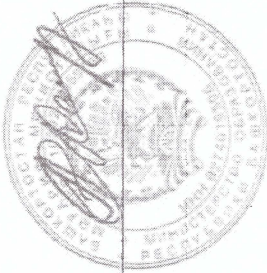
Временно исполняющий обязанности
руководителя управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан



Г.Я. Термина

УТВЕРЖДАЮ

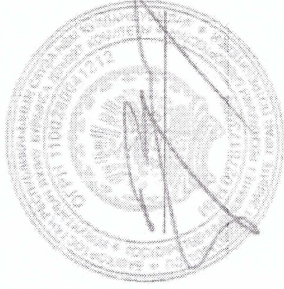
Исполняющий обязанности
министра образования
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 18 лет на весенне-летний сезон

Неделя I День I

№ блюда	Применение пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
1.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,10	12,80	32,20	293,00	0,07	0,15	28,00		225,34	19,27	0,91	49,56				
2.	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0,00	140,40	0,32	29,70	6,48	1,35	103,68				
3.	Напиток из плодов шиповника	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57					
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87					
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22					
	Всего за завтрак		26,95	19,67	82,86	598,78	0,16	80,15	168,40	0,32	275,53	37,51	3,92	153,24				
	Обед																	
1.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,95	3,97	63,00	0,01	1,11	0,70		20,76	11,19	0,72	22,00				
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,10	5,20	15,40	119,00	0,08	6,70			15,05	22,50	0,84					
3.	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	8,77	35,20		23,88	48,35	3,59	230,00				
4.	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	18,30		14,62	8,50	0,92	50,00				
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87					
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22					
	Всего за обед		25,69	30,61	92,75	747,00	0,36	16,87	54,20	0,00	83,71	99,34	7,16	302,00				
	Всего за день		52,64	50,28	175,61	1345,78	0,52	97,02	222,60	0,32	359,24	136,85	11,08	455,24				



Иванов Иван Иванович
3. Ахметов А.В.

Неделя 1 День 2

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
1.	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	0,02		16,88	159,54	5,47	250,20		
2.	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	14,10	20,86	15,95	309,40	0,07	0,43	0,08		36,80	22,48	1,64			
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		27,59	28,12	93,73	742,40	0,42	0,47	0,40	0,00	63,34	190,82	8,23	257,40		
	Обед															
1.	Винегрет овощной	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20		13,94	9,70	0,40	29,00		
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86			
3.	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00		22,30	39,85	1,90	233,00		
4.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12			
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		26,14	32,78	101,55	813,00	0,20	16,87	244,20	0,00	61,74	79,27	4,37	262,00		
	Всего за день		53,73	60,90	195,28	1555,40	0,62	17,34	244,60	0,00	125,08	270,09	12,60	519,40		



Пробрано:
Информация
Д. А. Кадырова

Неделя День 3

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р	
1.	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	0,44	1,06	3,73	27,09	0,01	1,25	0,34		9,36	9,85	0,33		
2.	Запеканка из творога 9% со стученным молоком	200/15	26,40	19,00	33,30	408,00	0,07	0,54	95,50		266,71	36,72	0,80	387,00	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20	
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87		
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22		
6.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00	8,00	2,80	14,00	
	Всего за завтрак		29,93	20,52	69,41	672,09	0,12	1,83	96,14	0,00	285,73	55,37	2,25	394,20	
	Обед														
1.	Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,95	6,00	6,07	87,00	0,06	3,97			9,00	11,62	0,48		
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64		
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	28,16	1,48	49,56	
4.	Котлеты "Студенческие"	90	14,06	20,36	15,41	306,00	0,04	0,16	0,15		45,77	27,29	1,72		
5.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05		
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87		
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22		
	Всего за обед		28,66	38,14	115,22	924,60	0,27	15,25	28,15	0,00	104,00	97,70	6,46	49,56	
	Всего за день		58,59	58,66	184,63	1596,69	0,39	17,08	124,29	0,00	389,73	153,07	8,71	443,76	

Врач-диетолог: *Ирина Владимировна*
 Заведующий кафедрой: *Ирина Владимировна*
 Институт питания РАМН
 Федеральное государственное учреждение
 "Федеральный научный центр питания
 и пищевых технологий"
 Индекс 125080
 Москва, ул. Вавилова, д. 28
 Контактный телефон: 8 (495) 783-88-00
 e-mail: info@vniit.ru
 Официальный сайт: www.vniit.ru
 Подпись: *Ирина Владимировна*
 Должность: *Заведующий кафедрой*

Неделя I День 4

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
1.	Рыба тушеная в томате с овощами	200	2,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53			30,19	41,66	0,97				
2.	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00			5,48	29,94	0,62				
3.	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,03	0,52	17,25		110,37	26,97	0,88	130,00			
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87				
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22				
	Всего за завтрак		13,09	20,06	85,78	664,00	0,32	3,05	17,25	0,00	155,44	107,37	3,56	130,00			
	Обед																
1.	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,07	4,35	48,00	0,03	4,03			14,96	11,37	0,50				
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94			28,94	20,97	0,95				
3.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	363,00	1,49	0,28	0,00		23,44	174,67	6,65				
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20			
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87				
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22				
	Всего за обед		30,35	17,24	102,72	653,00	1,60	12,29	0,30	0,00	77,00	215,81	9,22	7,20			
	Всего за день		43,44	37,30	188,50	1317,00	1,92	15,34	17,55	0,00	232,44	323,18	12,78	137,20			



Врач-диетолог: *[Signature]*
 Кадырово
 12.02.2020

Неделя 1 День 5

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А			Мg	Fe	Р		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24			
2.	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	18,52	17,70	17,53	305,50	0,08	0,91	23,10		40,48	34,20	1,75	164,40		
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		25,31	24,06	73,91	616,50	0,26	13,40	23,40	0,00	92,86	77,08	4,11	171,60		
	Обед															
1.	Секла отварная	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,70		19,00	11,00	0,70	22,00		
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60			13,38	20,92	0,86			
3.	Рыба запеченная с картофелем	200	17,80	13,50	15,00	255,00	49,50	0,60			49,50	35,44	1,08			
4.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05			
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		24,49	19,36	84,48	613,60	49,64	12,60	0,70	0,00	101,31	80,81	4,78	22,00		
	Всего за день		49,80	43,42	158,39	1230,10	49,90	26,00	24,10	0,00	194,17	157,89	8,89	193,60		



Утверждено:
Заведующий по ЦБС
З.А.Исхаков

Неделя II День 1

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,90	23,90	178,00	0,07	0,53	33,25		115,00	27,00	0,50	123,00		
2.	Омлет натуральный	90	8,70	14,45	1,55	171,00	0,04	0,13			60,13	10,08	1,49			
3.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	0,01	3,12			10,03	4,65	1,05			
4.	Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,10	39,00		132,00	5,00	0,20	75,00		
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		20,39	96,41	71,53	604,70	0,17	3,88	72,25	0,00	326,56	55,53	4,33	198,00		
	Обед															
1.	Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,92	6,00	6,06	87,00	0,06	3,97			7,78	11,62	0,48			
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,70	5,60	8,40	91,00	0,05	12,00			31,82	19,09	0,70			
3.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами и куриным филе	230	21,77	28,21	36,34	490,00	0,07	0,76	0,00		23,37		1,97			
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87			
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		28,48	40,27	83,18	813,00	0,22	16,77	0,30	0,00	72,63	39,51	4,27	7,20		
	Всего за день		48,87	136,68	154,71	1417,70	0,39	20,65	72,55	0,00	399,19	95,04	8,60	205,20		



Утверждено:

 Д.З. Аксенов

Неделя II День 2

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг									Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р						
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
1.	Плов из курицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	0,08	2,36	147,00		18,00	108,00	2,00	233,00						
2.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12							
3.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87							
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22							
5.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			14,00	8,00	2,80	14,00						
	Всего за завтрак		30,39	8,66	80,08	517,60	0,12	9,86	147,00	0,00	30,12	116,80	3,21	233,00						
	Обед																			
1.	Салат "Мозайка"	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			6,63	5,01	3,21							
2.	Уха с крупной	250	8,90	2,20	13,80	112,00	0,10	4,94			18,64	23,98	0,84							
3.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98	61,80						
4.	Котлеты из говядины	90	14,00	10,39	14,10	205,80	0,09	0,21	25,87		39,40	28,91	1,35	149,70						
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20						
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87							
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22							
	Всего за обед		29,12	29,09	79,64	697,20	0,31	17,16	57,17	0,00	98,23	94,50	7,50	218,70						
	Всего за день		59,51	37,75	159,72	1214,80	0,43	27,02	204,17	0,00	128,35	211,30	10,71	451,70						



Подписано: _____
 Итого по УБР
 Кадырова Динис

Неделя II День 8

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P					
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00		6,48	28,16	1,48	49,56					
2.	Куринное филе тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69			288,00		1,26						
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20					
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87						
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22						
	Всего за завтрак		30,88	32,82	71,00	702,60	0,18	0,73	28,30	0,00	304,14	36,96	3,86	56,76					
	Обед																		
1.	Салат "Осень" картофель/морковь/ябл./кукуруза)	60	1,35	1,74	14,10	147,00	0,01	2,37			38,70		1,53						
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00			23,32	17,18	0,64						
3.	Гуляш из отварной говядины	90	12,63	12,78	2,88	173,10	0,03	1,13	25,60		11,25	17,78	1,76	133,00					
4.	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45			42,72	34,08	1,24						
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20					
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87						
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22						
	Всего за обед		22,87	25,98	85,76	736,10	0,26	23,99	25,90	0,00	125,65	77,84	6,29	140,20					
	Всего за день		53,75	58,80	156,76	1438,70	0,44	24,72	54,20	0,00	429,79	114,80	10,15	196,96					



Проблемное:
 1. Недостаточное количество витаминов группы В
 2. Недостаточное количество кальция
 3. Недостаточное количество магния

Неделя II День 4

№ блюда	Примем пищу, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сг	Мг	Fe	Р				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
1.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	363,00	1,49	0,28	0,00		23,44	174,67	6,65					
2.	Кофейный напиток с молоком	220	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29		111,00	30,70	1,10					
3.	Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,10	39,00		132,00	5,00	0,20	75,00				
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87					
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22					
	Всего за завтрак		34,95	17,07	88,87	617,90	1,57	0,90	52,29	0,00	275,84	219,17	9,04	75,00				
	Обед																	
1.	Салат "Здоровье"	60	0,90	3,06	4,32	48,00	0,03	4,03			14,96	11,37	0,50					
2.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,90	4,30	31,50	199,00	0,22	4,66			32,23	39,84	2,30					
3.	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,60	34,60	180,00	0,08	8,48			69,56	53,90	1,57					
4.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90/30	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10			29,16		1,09					
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20				
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02				5,40	6,00	0,87					
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				4,00	2,80	0,22					
	Всего за обед		25,76	22,85	108,26	732,90	0,42	17,31	0,30	0,00	155,57	113,91	6,58	7,20				
	Всего за день		60,71	39,92	197,13	1350,80	1,99	18,21	52,59	0,00	431,41	333,08	15,62	82,20				

Утверждено!
 директор Центра по УБР
 И.В. З. Кемелева

Муниципальное учреждение
 «Центр по УБР»
 г. Кадьярово
 Инд. 0330003920

Неделя II День 5

№ Блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг								Микроэлементы, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А						Мg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
1.	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45				42,72	34,08	1,24			
2.	Котлеты "Студенческие"	90	12,50	18,10	13,70	272,00	0,04	0,12	0,15			40,69	24,26	1,53			
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30			0,26	0,00	0,03	7,20		
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02					5,40	6,00	0,87			
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02					4,00	2,80	0,22			
	Всего за завтрак		19,29	24,46	70,08	583,00	0,22	12,61	0,45	0,00	93,07	67,14	3,89	7,20			
	Обед																
1.	Свекла отварная	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	2,28	0,70			19,00	11,00	0,70	22,00		
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60				13,38	20,92	0,86			
3.	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00				5,48	29,94	0,62			
4.	Рыба тушеная в томате с овощами	200	2,20	11,60	4,70	216,00	0,21	2,53				30,19	41,66	0,97			
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30			0,26	0,00	0,03	7,20		
6.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,02					5,40	6,00	0,87			
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02					4,00	2,80	0,22			
	Всего за обед		13,09	21,96	104,58	757,60	0,38	11,45	1,00	0,00	77,71	112,32	4,27	29,20			
	Всего за день		32,38	46,42	174,66	1340,60	0,60	24,06	1,45	0,00	170,78	179,46	8,16	36,40			



Утверждено:
Методом по УВР
З.Ахмедович