

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 понедельник
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	Витами			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
81,02	Сыр	10	3	3		36			40	2,4	3		0,02
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	36	121,66	22,8	1,06
33,05	Макаронные изделия отварные	150/5	6	5	36	212	0,09		28,8	13,37	55,45	9,8	0,99
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			23	27	92	703	0,28	0,65	109,2	127,87	277,31	59,4	3,35

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	Витами			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
5,04	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
48,11	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		15,31	190,65	45,95	2,05
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			33	34	122	990	0,4	62,15	7,61	100,61	476,97	122,15	7,75

Шеф - повар

1 неделя

14, 28

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 вторник
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30	8	33	330	0,1	0,82	38,88	269,64	354,19	46,98	0,88
81	Масло сливочное	10		7		66				0,45			0,05
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9				
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	2	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			43	15	93	680	0,2	1,01	49,78	283,89	406,39	66,78	2,13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
19,28	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
50,02	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
205	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2	1	22	99	0,09			14,5	65	21,3	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			37	32	130	939	0,63	30,45	45,76	95,45	533,05	148,24	9,74

Шеф - повар

1 неделя

15, 29,

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ СОШ

Директор ООО "Магистр"



Меню

на

2020 среда

МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,8	121,66	17,48	0,46
37,06	Пюре картофельное	150	4	7	27	184	0,2	31,33	34,56	51,77	117,86	39,64	1,44
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный обогащенный	30	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
88	Яблоки	75	1		19	86	0,04	9		7,2	25,2	37,8	0,54
Итого за Завтрак			23	16	106	657	0,43	42,41	50,52	224,55	432,34	147,44	4,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,48	10,85	0,53
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
261,05	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	48,19	2,12
38	Компот из свежих плодов	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,3
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			14,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			38	33	105	862	0,55	91,57	58,78	158,95	506,72	142,21	8,71

Шеф - повар

1 неделя

2, 16, 30.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ СОШ

Директор ООО "Магнат"

Хисанов Р.Р.

Меню

на 2020 четверг
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
8,04	Каша "Дружба" с маслом	180/5	6	8	29	208	0,1	1,38	41,26	133,26	147,37	32,23	0,6	
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,08		3	2,67	42,04	7,3	0,59	
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09	
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Завтрак			19	22	111	704	0,28	4,25	65,26	252,98	303,15	65,67	2,55	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
76,02	Салат из моркови	60	1	0	5	80	0,03	2,64		14,31	29,18	20,06	0,35	
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1	
49,13	Жаркое по-домашнему	30/120	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69	
69	Компот из сухофруктов	200	1		25	108	0,03	1		41,36	38	27,25	0,84	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			14,5	43,5	16,5	1	
Итого за Обед			35	33	116	892	0,53	58,61	7,63	150,93	527,7	170,03	9,81	

Шеф - повар

1 неделя

3, 17,

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ СОШ

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 пятница
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
98	Салат из капусты белокачанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
48,04	Плов из отварной говядины	30/150	16	18	39	386	0,09	1,35		15,48	209,42	45,37	2,4
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			24	27	86	684	0,24	36,65	10	129,11	336,77	87,29	4,23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
19,29	Суп-лапша домашняя	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
19	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	156,16	44,06	0,78
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			38	22	117	791	0,6	69,16	16,35	128,04	588,37	168,3	9,83

Шеф - повар

1 неделя

4,18

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 понедельник
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
81,02	Сыр	10		7		66			40	2,4	3		0,02
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33,05	Макаронные изделия отварные	150	7	6	43	255	0,11		28,8	13,37	55,45	9,8	0,99
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			24	24	94	692	0,28	0,8	94	123,31	269,71	58,64	2,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,63	103,11	15,19	1,44
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	11	8	48	303	0,35		28,8	18,34	249,63	166,09	5,59
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			44	30	131	1028	0,79	32,07	40,16	141,41	671,01	272,37	14,03

Шеф - повар

2 неделя

7, 21

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ СОШ

Директор ООО "Магнит"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 вторник
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
52,02	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	34	220	0,07	1,3	40	123,86	138	29,5	0,44
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			18	16	122	709	0,34	14,74	85,81	195,18	315,59	75,87	3,07

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	30	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,33
12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
12,34	Плов из птицы	40/140	15	20	47	425	0,12	4,94	21,6	22,82	197,55	52	1,63
69,06	Компот из плодов яблок	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			26	33	131	910	0,4	42,99	29,1	102,42	397,13	139,14	7

Шеф - повар

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ СОШ

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 среда
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,06	Пюре картофельное	150	4	7	27	184	0,2	31,33	34,56	51,77	117,86	39,64	1,44
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак			23	23	87	637	0,39	36,71	80,92	228,15	406,34	116,16	4,84

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
37,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	4	7	27	184	0,2	31,33	34,56	51,77	117,86	39,64	1,44
38	Компот из свежих плодов	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			38	36	117	925	0,54	50,88	75,11	164,94	553,38	142,65	9,4

Шеф - повар

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 четверг
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
55,03	Омлет натуральный с маслом	140/5	16	23	3	279	0,1	0,56	311,83	115	257,74	19,6	2,89
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24	27	57	565	0,23	13,43	332,83	248,05	382,48	54,74	6,45

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
326	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/120	12	16	19	264	0,16	18,45		20,88	159,42	38,47	2,31
69,01	Компот из сухофруктов	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			34	33	118	892	0,52	66,1	7,62	147,34	499,01	149,99	10,91

Шеф - повар

2 неделя

10, 24,

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Магнат"

Хисамов Р.Р.

Меню

на 2020 пятница
МОБУ СОШ

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100,01	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	37	245	0,16	1,3	40	137,35	201,9	38	2,01
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный обогащенный	50	5	1	29	141	0,1			13,8	52,2	19,8	1,2
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за Завтрак			20	19	122	743	0,34	1,45	65,22	169,36	309,78	66,82	3,89

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71
36,02	Рис отварной	150	5	7	48	271	0,05		33,6	7,2	99,72	32,4	0,66
69,06	Компот из плодов яблок	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,52
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	3	1	22	99	0,09			14,5	65	21	1,8
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	4	1	26	118	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			25	21	129	791	0,38	54,05	52,18	122,59	438,02	145,09	6,56

Шеф - повар