

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОБУ СОШ с. Билялово
/Аминев А.И./

Примерное двухнедельное меню для детей с 7 до 11 лет
(весенний сезон)

Университет Дина
Директор инк: Амосов А-4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Рацион: Школьное меню														
возраст от 7 до 11 лет														
день понедельник														
неделя:1														
Сезон 01.03-01.09 2022														
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элементы			витамины			
				энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Завтрак	закуска	40	Салат Столовой	80	53	1,2	2,8	5,9	14,34	0,45	0,05	0,03	2,29	
	гор. блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	180	каша ячневая рассыпчатая	150/4	179	5	20	3	89,93	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		281	Кисломоломочный продукт	200/10	62	6,4	6,4	9	238	28	0,2	0,06	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				784	508	8	20	35	130,04	81,07	4,25	0,43	0,27	13,17
Обед	закуска	25,09	салат из свеклы с яблоками	60	55	1	3	6	17,98	10,57	0,96	0,007	0,01	5,88
	1 блюдо	129,08	суп картофельный с горохом	200	175	7	4	29	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	150	238	13	15	12	35,72	38,44	2,48	0,12	0,15	22,09
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД				710	683	24	23	95	100,21	95,02	7,07	0,98	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1494	1999	57	67	152	477,24	215,93	11,78	1,43	1,09	52,08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					
Рацион: Школьное меню		возраст от 7 до 11 лет		Блюдо	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Выход, г	пищевые ценности	
			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ Ц	Белки	Жиры Углеводы
Завтрак	закуска	9,119	40	0,28	0,04 0,76
	гор.блюдю	445,3	60/40	9,97	11,9 8,87
	гарнир	610,03	150	3,79	10,24 38,96
	гор. Напит	283	200	0	0 9,98
	хлеб бел.	420,02	40	104	3 0 22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			530	14,79	33,24 79,97
Обед	1 блюдо	53,42	210	2	5 7
	2 блюда	445,3	100	183	10 12 9
	гарнир	211,05	150	211	6 4 37
	сладкое	283	200	39	0 10 0
	хлеб бел.	420,02	25	104	3 0 22
	хлеб черн.	421,11	25	88	3 0 18
			710	705	6 22 104
			1240	1180	21 50 177

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД										ДЕНЬ СРЕДА		Сезон 01.03-01.09 2022																	
Рацион: Школьное меню										НЕДЕЛЯ 1																			
возраст от 7 до 11 лет																													
Прием пищи		№ рецеп.		Блюдо		Выход, г		пищевые ценности				минеральные элементы				витамины													
Раздел								энергети		Белки		Жиры		Углевод.		Ca		Mg		Fe		B1,мг		B2,мг		C, мг			
Завтрак		гор.блюдо		445,3		гедфели пф с томатным соусом		60/40		182,53		9,97		11,9		8,87		29,01		16,03		1,62		0,08		0,12		1,89	
		гарнир		211,05		макаронные изделия отварные с маслом		150		211		6		4		37		15,59		8,66		0,88		0,09		0,03		0	
		гор. Напит.		285		чай с лимоном и сахаром		200		42,28		0,06		0,01		10,19		3,1		0,84		0,07		0		0		2,8	

Инверного (Ленин) / Аменев А-И /
Директор ии:

хлеб бел.	420,02	детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
фрукт		фрукт	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	598,56	9,06	4,01	81,44	75,7	42,38	6,32	0,35	0,26	17,19
Обед													
закуска	33	Салат Пестрый	80	72	0,8	4	8,3	20,83	12,23	1,13	0,01	0,02	3,14
1 блюдо	50,13	Суп лапша домашняя	200	76,8	2,08	3,44	9,28	9,29	5,74	0,33	0,01	0,02	0,48
2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	1	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
гарнир	168	Гороховое пюре	150	243	14,75	4,8	34,66	78,2	72,2	4,6	0,04	0,1	0
сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
хлеб бел	420,09	детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
хлеб черн	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
		ИТОГО ЗА ОБЕД	770	880,8	41,55	42,9	115,11	164,32	128,72	9,98	0,4	0,57	5,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	1419,73	61,38	59,28	195,11	293,84	208,52	13,64	0,77	0,84	21,35

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню	возраст от 7 до 11 лет
-----------------------	------------------------

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ 1

Сезон 01.03-01.09 2022

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элементы				витамины		
					энергет.	Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	40	9,6	0,44	0,08	1,52	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	гор. блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	6040	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	160	157,53	3,51	5,42	23,56	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,69
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		38,59	яблоко	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	552	7	6	69	120,07	76,59	7,12	0,45	10,37	82,1
Обед														
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		80,4	1,6	4,5	8,13	45,28	24,42	1,13	0,06	0,06	19,49
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	200	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	150,5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамином С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	705	652,48	20,84	21,86	94,93	114,12	65,53	7,55	0,56	0,58	21,67
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1453	1420,08	56,64	67,66	188,95	280,45	135,51	14,33	0,99	0,96	36,25

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню	возраст от 7 до 11 лет
-----------------------	------------------------

ДЕНЬ ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ 1

Сезон 01.03-01.09 2022

прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элементы				витамины		
					энергети	Белки	Жиры	Углево.	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак			27,01 Сыр (порциями)	10	35	2,63	0	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07	
	гор.блюдо	181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	237,47	4,6	9,96	32,25	97,17	27,21	0,46	0,05	0,14	0,95
	гор.напиток	300	Напиток витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,8	11,2
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		281	Кисломолочный продукт	200/10	62	6,4	9	238	28	0,2	0,06	0	0	
	фрукт		фрукт:	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	870	498,47	16,63	12,62	70,95	425,17	50,49	1,53	0,55	1,06	12,72

Утверждено
Директор ин.
Алексеев А-И

Обед		54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	109,77	2,09	5,01	13,9	25,42	27,76	0,82	0,09	0,06	13,44
1 блюдо	гор.блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
2 блюдо	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	гор. Напит.	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	720	663,03	21,79	21,71	95,2	85,49	67,29	4,77	0,45	0,31	18,13
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1161,5	39,08	50,96	166,15	507,92	144,38	6,49	1	1,37	27,58

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД														
Рацион: Школьное меню														
возраст от 7 до 11 лет														
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энергетическая ценность			пищевые ценности			минеральные элементы			витамины
					энергетическая	Белки	Жиры	Углевод.	Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	263,94	9,43	12,55	33,06	173,9	16,43	0,9	0,09	0,09	0,11
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	94	3,3	3,1	13,6	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0	0,02	0	0,01	
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		38,59	яблоко	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	608	630	21,3	41,1	88,2	312,39	54,33	5,24	0,3	0,33	13,13
Обед	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	200/10	85,66	1,71	4,62	9,18	27,58	18,16	0,66	0,07	0,05	17,07
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	610,03	рис припущенный	150	230	4	7	39	11,71	26,58	0,59	0,04	0,05	0
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39	0	10	0,3	0	0,03	0	0	0	0,02
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	700	617,09	17,69	31,14	92,01	80,97	74,79	4,28	0,38	0,32	18,98
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1308	1340,49	41,79	76,94	197,56	393,36	129,12	9,52	0,68	0,65	32,11

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД														
Рацион: Школьное меню														
возраст от 7 до 11 лет														
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энергетическая ценность			пищевые ценности			минеральные элементы			витамины
					энергетическая	Белки	Жиры	Углевод.	Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	246,14	Омлет свежие нарезка	40	4	0	0	0	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8
	гор.блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	ГАРНИР	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	705	624	24	23	80	56,95	29,81	5,35	0,39	0,31	4,71
Обед	закуска	25,23	Салат свеклы с растительным маслом	60	76	1	5	7	20,76	11,19	0,72	0,007	0,015	1,117
	1 блюдо	66,63	Суп домашняя лапша	200	77	2	3	9	9,29	0,33	0,39	0,01	0,03	0,36
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	150	238	13	15	12	35,72	38,44	2,48	0,12	0,15	22,09
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб бел.	420,09	детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД:	765	571	20	25	66	81,24	64,8	5,04	0,327	0,295	26,367

Утверждаю
Директор мк: Велу / Аминев А.У.

		ИТОГО ЗА ДЕНЬ																											
		1470																											
		1389																											
		57																											
		48																											
		178																											
		128,65																											
		115,61																											
		10,38																											
		0,77																											
		0,59																											
		25,5																											
Сезон 01.03-01.09 2022																													
ДЕНЬ СРЕДА																													
НЕДЕЛЯ 2																													
Прием пищи		Раздел		№ рецеп.		Выход, г		пищевые ценности				минеральные элементы				витамины													
								энергети		Белки		Жиры		Углевод.		Ca		Mg		Fe		B1,мг		B2,мг		C, мг			
Завтрак	гор.блюдо			210		плов с изюмом		150		292		13,6		38,8		3,5		15,33		30,08		0,66		0,04		0,03		1,36	
	гор.напиток			283		Чай с сахаром		200		39,9		0		0		9,98		0,3		0		0,03		0		0		0,02	
				401,08		Масло сливочное		8		54		5		5		0		1,92		0		0,02		0		0		0,01	
		хлеб			420,02		пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40		104		3		0		22		8		5,6		1		0,14		0,08		0
Обед	фрукт			200		фрукт		200		94		0,8		19,6		19,6		20		11,25		2,75		0,04		0,03		12,5	
				598		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				654		24		57		63		45,55		46,93		4,46		0,22		0,15		13,88	
	закуска			40		салат Степной		80		1,2		2,8		5,9		53		14,31		14,53		0,45		0,05		0,03		2,29	
	1 блюдо			53,42		щи из свежей капусты со сметаной		210		81		2		5		7		37,98		17,16		0,62		0,05		0,05		24,04	
	2 блюдо			445,3		тефтели мясные пф с томатным соусом		6040		183		10		12		9		29,01		16,03		1,62		0,08		0,12		1,89	
	гарнир			168		Гороховое пюре		150		243		14,75		4,8		34,66		78,2		72,2		4,6		0,04		0,1		0	
	сладкое			294		Компот из сухофруктов с витамин С		200		121		0,5		0,1		31,2		14,62		8,5		0,92		0,07		0,21		0,29	
	хлеб бел.			420,09		пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		25		65		2		0		14		5		3,5		0,63		0,09		0,05		0	
	хлеб черн.			421,11		хлеб ржано-пшеничный для детского питания		25		55		2		0		12		7,37		10,5		0,75		0,1		0,05		0	
				790		ИТОГО ЗА ОБЕД				820		32		27		112		186,49		142,42		9,59		0,48		0,61		28,51	
				1388		ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1467		57		94		151		333,76		236,43		16,45		0,86		0,92		50,14	

РАЦИОН: ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД																													
Прием пищи		Раздел		№ рецеп.		Блюдо		возраст от 7 до 11 лет																					
								Выход, г		НЕДЕЛЯ 2				Сезон 01.03-01.09 2022															
										пищевые ценности				минеральные элементы															
										энергети		Белки		Жиры		Углевод.		Ca		Mg		Fe		B1,мг		B2,мг		C, мг	
Завтрак	закуска			9,123	Помидоры свежие нарезка			40	9,6	0,008	1,52	0,44	5,6	8	0,36	0,02	10	40											
	гор. Блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89															
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	160	157,53	3,51	5,42	23,56	57,1	37,1	1,36	0,17	0,14	0,17															
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42	0	0	10	3,1	0,84	0,07	0	2,8																
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0															
	фрукт	200	фрукт	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5															
		530	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		481	18	31	65	102,81	67,59	4,41	0,41	10,34	44,86															
обед																													
	2 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	210	113	2	5	15	46,28	28,85	1,47	0,07	0,07	15,48															
	гарнир	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	6040	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89															
	сладкое	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0															
	хлеб бел.	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0															
	хлеб черн.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0															
	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0																
		715	ИТОГО ЗА ОБЕД		755	22	28	102	100,5	61,46	6,97	0,88	0,81	17,37															
		1245	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1278	42	50	182	335,79	142,09	11,61	1,3	1,23	53,41															

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД											
Рацион: Школьное меню				возраст от 7 до 11 лет							
Прием пищи		Раздел		№ рец.		Блюдо		Выход, г		ДЕНЬ ПЯТНИЦА	
								НЕДЕЛЯ 2			
								пищевые ценности		Сезон 01.03-01.09 2022	
										минеральные элементы	
										витамины	

Smekprugao

Дифференциал u и v :

		энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг			
Завтрак	гор. блюдо	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	186	5	7	26	102,16	29,46	0,55	0,1	0,13	1,01
		27,01	Сыр (порциями)	10	35	3	3	0	100	5,5	0,07	0	0,04	0,07
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0	0,02	0	0,01	
	сладкое	283	чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
			хлеб пшеничный обогащенный витаминами для											
	хлеб бел.	420,02	детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
Обед		281	Кисломолочный продукт	200	151	6	6	18	0,06	27,44	0,23	0,06	0	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	613	582	17	24	76	212,44	68	2	0,3	0,26	1,1
	закуска	40	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54	0,03	0,02	4,14
Обед	1 блюдо	129,08	Суп картофельный с горохом и гречкой	200/5	175,69	6,62	3,83	28,57	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пр с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	293	Компот из свежих плодов с вит. С:	200	130	1,3	0,1	32,4	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4
			хлеб пшеничный обогащенный витаминами для											
	хлеб бел.	420,09	детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
														</