

Утверждаю: **Директор ЕМУП ШВС № 11**
Г.И.Зубрицкая



Согласовано: **Директор**



(Handwritten signature)

Примерное двухнедельное меню "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 12 лет и старше на 2023-2024 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Неделя 1 день 1																		
Завтрак																		
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12			
19/4	Каша вязкая Ассорти (гречка,рис) с м/сл.	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51			
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
Итого за 'Завтрак'			19,29	23,37	94,81	669,39	436,20	76,45	493,89	4,05	123,87	180,25	1,33	0,17	11,15			
Обед																		
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35			
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65			
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	149,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2			
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24			
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18			
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0			
Итого за 'Обед'			28,96	30,84	120,04	816,00	116,47	151,83	694,01	8,94	18,00	382,58	7,20	0,68	20,62			
Итого			48,25	54,21	214,85	1485,39	552,67	228,28	1187,90	12,99	141,87	562,83	8,53	0,85	31,77			
Неделя 1 день 2																		
Завтрак																		
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9			
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	15,13	17,72	46,02	399,05	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93			
591/1994	Кисель на плодово-ягодных экстрактах	200,00	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20			
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0			

		Итого за 'Завтрак'													
		Обед													
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
468/1994	Горох отварной	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			31,40	29,98	132,41	936,39	197,96	153,25	434,00	8,73	21,59	705,66	7,06	0,41	44,70
Итого			52,58	49,79	230	1686,17	268,22	179,31	513,28	10,44	21,72	733,31	10,62	0,80	71,53
		Неделя 1 день 3													
		Завтрак													
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250	17,82	19,06	49,70	398,62	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,09	0,05	1,78
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			21,85	19,60	86,40	577,94	43,16	58,51	166,08	2,44	0,13	265,25	4,49	0,42	45,68
		Обед													
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	5,62	7,37	21,41	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			27,62	27,60	123,88	868,44	126,41	94,45	265,39	5,57	4,59	365,01	4,76	0,30	34,61
Итого			49,47	47,20	210,28	1446,38	169,57	152,96	431,47	8,01	4,72	630,26	9,25	0,72	80,29

		Неделя 1 день 4													
		Завтрак													
	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг	
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущенн	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80	150	21,62	304,15	0,8	112,1	128,4	1,51	0,08	0,26
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,05	0	0
	Итого за 'Завтрак'		21,43	18,55	84,27	615	300,65	64,94	624,70	2,62	149,26	197,65	2,82	0,27	0,78
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капустя тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,05	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед'		29,83	27,59	121,29	826,64	207,54	139,54	390,36	7,24	92,86	878,13	5,57	0,35	62,08
	Итого		51,26	46,14	205,56	1441,97	508,19	204,48	1015,06	9,86	242,12	1020,90	8,39	0,62	62,86
	Неделя 1 день 5	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	Завтрак														
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		18,82	18,88	84,42	596,58	79,67	79,93	526,05	6,41	27,00	41,26	3,41	0,37	17,55
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	19,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02
36/2003	Рис припущенный с овощам и	180	4,35	5,57	43,70	236,10	7,53	30	89,5	0,6	18	20,25	0,3	0,04	0

тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		28,29	27,85	134,27	890,77	86,96	122,83	630,74	6,97	22,59	279,33	6,68	0,44	24,23
	Итого		47,11	46,73	218,69	1487,36	166,63	202,76	1156,79	13,38	49,59	320,59	10,09	0,81	41,78
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	B1	C,мг
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		19,19	22,55	82,18	606,42	425,36	54,92	415,72	4,71	118,59	157,16	0,92	0,30	10,88
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
тгк 255	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	8,90	38,16	139,20	18,25	17,01	57,91	2,27	0	30,3	1,15	0,1	75,2
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		31,27	28,86	129,76	950,24	124,42	125,96	436,20	9,44	17,00	462,08	6,11	0,49	88,97
	Итого		50,46	51,41	211,94	1556,66	549,78	180,88	851,92	14,15	135,59	619,24	7,03	0,79	99,85
	Неделя 2 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	B1	C,мг
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк410	Тефтели из мяса с отрубями	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21	33,66	28,02	99,12	3,67	0	108	3,86	0,05	2,03
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		18,55	22,93	79,66	553,79	69,03	64,24	322,32	6,41	32,87	149,99	4,75	0,19	9,35

		<u>Обед</u>													
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с м/с	250/5	15,90	18,10	49,40	418,55	53,36	52,04	277,06	3,11	29,6	49,28	1,28	0,2	14,51
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
		<u>Итого за 'Обед'</u>													
			28,60	29,10	139,52	897,67	148,35	124,00	421,89	8,85	34,19	312,21	4,86	0,40	44,58
		<u>Итого</u>	47,15	52,03	219,18	1451,46	217,38	188,24	744,21	15,26	67,06	462,20	9,61	0,59	53,93
		<u>Неделя 2 день 3</u>													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	C,мг
		<u>Завтрак</u>													
1/2004	Бутерброд с сыром	15/10	2,20	1,55	5,47	16,17	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
64/2003	Колбаска Витаминная из филе кури	100	8,51	9,90	7,43	150,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
		<u>Итого за 'Завтрак'</u>	20,70	18,51	87,24	558,94	149,02	34,82	179,86	2,67	94,43	113,98	3,40	0,46	39,09
		<u>Обед</u>													
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	6,35	8,30	29,20	230,00	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	149,03	11,30	76,00	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
		<u>Итого за 'Обед'</u>	29	28,67	128,20	963,09	100,29	158,07	606,53	7,64	26,91	464,76	5,86	0,45	21,63
		<u>Итого</u>	49,53	47,18	215,44	1522,03	249,31	192,89	786,39	10,31	121,34	578,74	9,26	0,91	60,72
		<u>Неделя 2 день 4</u>													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	C,мг
		<u>Завтрак</u>													
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк 311	Омлет с картофелем с маслом сл.	250/5	16,37	14,90	38,40	327,50	127,5	21,12	277,5	3,13	232,5	325,2	0,9	0,09	0,26

тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		23,54	18,65	76,39	547,19	264,20	53,04	421,28	4,54	252,50	352,45	1,30	0,19	5,68
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	15,58	17,59	168,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	10,60	7,90	7,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2
482/1994	Капуста тушеная	180	4,20	7,87	32,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед'		29,88	32,26	126,36	824,46	286,32	164,98	413,01	8,03	69,02	941,57	8,10	0,40	62,33
	Итого		53,42	50,91	202,75	1371,65	550,52	218,02	834,29	12,57	321,52	1294,02	9,40	0,59	68,01
	Неделя 2 день 5														
	Завтрак														
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1	С,мг
43/2003	Суфле Рыбка	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		20,39	20,58	79,15	557,21	86,48	83,75	359,25	4,11	92,36	115,21	2,42	0,34	6,84
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	17,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
тгк 286	Овощи припущенные со смесью замор ов	180	6,38	8,80	27,12	188,28	48,63	48,63	78,93	1,26	37,17	1904	0,57	0,08	18,9
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		27,11	27,99	129,47	853,81	123,65	127,27	402,34	7,08	58,76	2286,89	4,52	0,34	42,97
	Итого		47,50	48,57	208,62	1411,03	210,13	211,02	761,59	11,19	151,12	2402,10	6,94	0,68	49,81

Итого за 10 дней			496,73	494,17	2137,42	14860,09	3442,4	1958,8	8282,9	118,2	1256,7	8679,07	89,12	7,36	620,6
Итого за один день			49,67	49,42	213,74	1486,01	344,24	195,88	828,29	11,82	125,67	867,91	8,91	0,74	62,06