|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\Меню 2020-2021 учебный год\Scan_001.jpg |  |

Цикличное сбалансированное 10 дневное меню

 на осеннее - зимний период

для обеспечения питанием детей от 7 – 11

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

средне общеобразовательной школе № 1

имени Героя Советского Союза Константин Григорьевича Мохова р.п. Башмаково

Башмаковского района Пензенской области

на 2020- 2021 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.** | **Наименование блюд** | **Выход порции (г)** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Микроэлементыы (мг)** | **Витамины (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Са** | **Mg** | **P** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | ***Первый день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **311** | **Каша молочная гречневая с маслом** | **200/5** | 6,8 | 7,2 | 29,6 | 210 | 96 | 85 | 176 | 2,58 | 0,17 | 0,94 | 0,03 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | 15 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **97** | **Сыр порционно** | **15** | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 0,05 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **576** | **Салат из свежих помидор** | ***60*** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0 |
| **139** | **Суп картофельный с горохом с мясом** | **10/250** | 8,3 | 3,6 | 15,2 | 146 | 35 | 40 | 122 | 2,35 | 0,25 | 5,83 | 0,01 |
| **541** | **Рагу овощное** | **150** | 2,9 | 6,2 | 12,5 | 122 | 40 | 30 | 70 | 1,02 | 0,07 | 11,22 | 0,03 |
| **467** | **Биточки**  | **80** | 14,5 | 10,1 | 1,7 | 149 | 27 | 20 | 134 | 1,08 | 0,05 | 1,31 | 0,02 |
| **638** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1 | 0,1 | 30,2 | 126 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,02 | 0,89 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Второй день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **212/2015** | **Омлет**  | **140** | 15,1 | 25,4 | 2,9 | 301 | 113 | 24 | 256 | 2,74 | 0,13 | 0,3 | 0,21 |
|  | **Салат из зеленого гороха** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТТК** | **Кофейный напиток**  | **200** | 2,3 | 1,8 | 27 | 133 | 61 | 7 | 45 | 0,11 | 0,24 | 0,65 | 0,01 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **576** | **Огурец свежий** | **50** | 0,4 | 0,1 | 1,25 | 7 | 12 | 7 | 21 | 0,3 | 0,02 | 5 | 0 |
| **110** | **Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной** | **10/250** | 4,8 | 4,7 | 10,5 | 113 | 57 | 32 | 91 | 1,46 | 0,06 | 10,09 | 0,02 |
| **374** | **Рыба тушёная**  | **80** | 15,1 | 4,9 | 4,4 | 118 | 31 | 40 | 180 | 0,9 | 0,08 | 3,06 | 0,01 |
| **520** | **Картофельное пюре** | ***150*** | 3,1 | 4,7 | 12,1 | 132 | 37 | 28 | 82 | 0,98 | 0,14 | 5,18 | 0,02 |
| **ТТК** | **Кисель плодово-ягодный витаминизированный** | **200** | 0 | 0 | 33 | 132 | 0,3 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Третий день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **374** | **Рыба тушёная**  | **80** | 15,1 | 4,9 | 4,4 | 118 | 31 | 40 | 180 | 0,9 | 0,08 | 3,06 | 0,01 |
| **520** | **Картофельное пюре** | ***150*** | 3,1 | 4,7 | 12,1 | 132 | 37 | 28 | 82 | 0,98 | 0,14 | 5,18 | 0,02 |
| **685** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200** | 0,2 | 0,1 | 15 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 88 | 42 | 14 | 31 | 0,58 | 0,02 | 25,3 | 0 |
| **143** | **Суп с рисом и картофелем с куриным филе** | **20/250** | 8,7 | 3 | 19,2 | 162 | 19 | 43 | 100 | 1,22 | 0,1 | 6,26 | 0,03 |
| **436** | **Жаркое**  | **80** | 13 | 10,2 | 16,7 | 217 | 24 | 45 | 185 | 2,2 | 0,17 | 7,29 | 0 |
| **516** | **Рожки отварные** | **150** | 5,5 | 4,2 | 28,5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,06 | 0 | 0,02 |
| **638** | **Компот из шиповника** | **200** | 1 | 0,1 | 30,2 | 126 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,02 | 0,89 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Четвертый день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **366** | **Запеканка из творога со сгущённым молоком** | **150/20** | 31,7 | 12,6 | 32,2 | 385 | 279 | 39 | 350 | 0,97 | 0,09 | 0,46 | 0,08 |
| **707** | **Сок фруктовый** | **200** | 0 | 0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **576** | **Салат из свежих помидор** | ***60*** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0 |
| **124** | **Щи из свежей капусты с картофелем с мясом**  | **10/250** | 4,5 | 3,3 | 7,7 | 84 | 39 | 27 | 82 | 1,09 | 0,07 | 18,36 | 0,01 |
| **492** | **Плов из филе куриного** | **200** | 18,8 | 13,3 | 41,5 | 408 | 20 | 81 | 193 | 1,65 | 0,09 | 4,39 | 0,04 |
| **ТТК** | **Компот**  | **200** | 0,2 | 0,1 | 26 | 105 | 12 | 8 | 7 | 0,22 | 0,01 | 4,5 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Пятый день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **516** | **Вермишель отварная с тертым сыром** | **180** | 5,5 | 4,2 | 28,5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,06 | 0 | 0,02 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | 15 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 88 | 42 | 14 | 31 | 0,58 | 0,02 | 25,3 | 0 |
| **140** | **Суп с мясными фрикадельками** | **25/250** | 8,8 | 5,8 | 16,4 | 174 | 24 | 33 | 125 | 1,48 | 0,13 | 8,42 | 0,02 |
| **413** | **Сосиска отварная** | **50** | 5,5 | 12 | 0,2 | 131 | 18 | 10 | 80 | 0,9 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Гороховое пюре** | **200** | 3,61 | 4,58 | 37,7 | 116,5 | 11,3 | 26 | 78,2 | 0,6 | 0,3 | 0 | 0,03 |
| **ТТК** | **Кисель плодово-ягодный витаминизированный** | **200** | 0 | 0 | 33 | 132 | 0,3 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Шестой день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТТК** | **Каша молочная жидкая с маслом** | **200/5** | 4,1 | 6,7 | 21,9 | 165 | 103 | 24 | 111 | 0,45 | 0,07 | 1,08 | 0,04 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | 15 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **97** | **Сыр порционно** | **15** | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 0,05 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **576** | **Салат из свежих помидор** | ***60*** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0 |
| **135** | **Суп из овощей с мясом со сметаной** | **10/250** | 4,8 | 4 | 9,7 | 101 | 35 | 26 | 91 | 1,09 | 0,09 | 12,8 | 0,02 |
| **388** | **Котлета (тефтели)** | **80** | 13,1 | 9,5 | 11,6 | 192 | 42 | 26 | 141 | 0,92 | 0,16 | 0,31 | 0,02 |
| **511** | **Рис отварной** | **150** | 3,7 | 5,4 | 28,4 | 209 | 1 | 19 | 61 | 0,52 | 0,03 | 0 | 0,03 |
| **ТТК** | **Компот**  | **200** | 0,2 | 0,1 | 26 | 105 | 12 | 8 | 7 | 0,22 | 0,01 | 4,5 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Седьмой день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **467** | **Биточки (мясо или птица)** | **80** | 14,5 | 10,1 | 1,7 | 149 | 27 | 20 | 134 | 1,08 | 0,05 | 1,31 | 0,02 |
| **516** | **Рожки отварные** | **150** | 5,5 | 4,2 | 28,5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,06 | 0 | 0,02 |
| **693** | **Какао с молоком** | **200** | 3,9 | 3,8 | 26,1 | 151 | 126 | 31 | 116 | 1,04 | 0,05 | 1,3 | 0,02 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 88 | 42 | 14 | 31 | 0,58 | 0,02 | 25,3 | 0 |
| **132** | **Рассольник с мясом со сметаной** | **10/250** | 5,1 | 5,4 | 17,5 | 139 | 39 | 33 | 113 | 1,31 | 0,11 | 7,55 | 0,03 |
| **374** | **Рыба тушёная**  | **80** | 15,1 | 4,9 | 4,4 | 118 | 31 | 40 | 180 | 0,9 | 0,08 | 3,06 | 0,01 |
| **520** | **Картофельное пюре** | ***150*** | 3,1 | 4,7 | 12,1 | 132 | 37 | 28 | 82 | 0,98 | 0,14 | 5,18 | 0,02 |
| **ТТК** | **Напиток фруктовый** | **200** | 0,2 | 0,1 | 22 | 91 | 9 | 3 | 6 | 0,14 | 0,01 | 15 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Восьмой день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **467** | **Кукуруза отварная** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **337** | **Яйцо варёное** | **1шт** | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 28 | 6 | 96 | 1,25 | 0,04 | 0 | 0,13 |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | 15 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,9 | 0 | 0,1 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **97** | **Сыр порционно** | **15** | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 0,05 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат витаминный** | **60** | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 88 | 42 | 14 | 31 | 0,58 | 0,02 | 25,3 | 0 |
| **124** | **Суп с крупой и с мясом**  | **10/250** | 4,5 | 3,3 | 7,7 | 84 | 39 | 27 | 82 | 1,09 | 0,07 | 18,36 | 0,01 |
| **516** | **Рожки отварные** | **150** | 5,5 | 4,2 | 28,5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,06 | 0 | 0,02 |
| **388** | **Котлета (мясо или птица)** | **80** | 13,1 | 9,5 | 11,6 | 192 | 42 | 26 | 141 | 0,92 | 0,16 | 0,31 | 0,02 |
| **ТТК** | **Компот**  | **200** | 0,2 | 0,1 | 26 | 105 | 12 | 8 | 7 | 0,22 | 0,01 | 4,5 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Девятый день***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **366** | **Запеканка из творога с изюмом** | **150** | 31,7 | 12,6 | 32,2 | 385 | 279 | 39 | 350 | 0,97 | 0,09 | 0,46 | 0,08 |
| **707** | **Сок фруктовый** | **200** | 0 | 0 | 22,4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **576** | **Свежие помидоры** | ***60*** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 7 | 10 | 13 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0 |
| **110** | **Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной** | **10/250** | 4,8 | 4,7 | 10,5 | 113 | 57 | 32 | 91 | 1,46 | 0,06 | 10,09 | 0,02 |
| **436** | **Жаркое**  | **80** | 13 | 10,2 | 16,7 | 217 | 24 | 45 | 185 | 2,2 | 0,17 | 7,29 | 0 |
| **516** | **Рожки отварные** | **150** | 5,5 | 4,2 | 28,5 | 183 | 6 | 8 | 36 | 0,77 | 0,06 | 0 | 0,02 |
| **638** | **Компот из шиповника** | **200** | 1 | 0,1 | 30,2 | 126 | 33 | 21 | 29 | 0,7 | 0,02 | 0,89 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | ***Десятый день***  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТТК** | **Каша молочная с маслом** | **200/5** | 4,1 | 6,7 | 21,9 | 165 | 103 | 24 | 111 | 0,45 | 0,07 | 1,08 | 0,04 |
| **698** | **Йогурт питьевой** | **150** | 4,4 | 5,3 | 17 | 132 | 179 | 21 | 137 | 0,15 | 0,05 | 0,9 | 0,03 |
|  | **Батон** | **30** | 4 | 0,5 | 24,6 | 116 | 12 | 17 | 45 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| **96** | **Масло сливочное** | **10** | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 2 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 |
| **97** | **Сыр порционно** | **15** | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 0,05 |
| **338/2015** | **Фрукты свежие** | **150** | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 24 | 14 | 17 | 3,3 | 0,05 | 15 | 0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Винегрет овощной** | **60** | 1,2 | 10 | 4,4 | 116 | 32 | 16 | 33 | 0,69 | 0,04 | 8,68 | 0,02 |
|  | **Рыбный суп** | **10/250** | 4,5 | 3,3 | 7,7 | 84 | 39 | 27 | 82 | 1,09 | 0,07 | 18,36 | 0,01 |
| **437** | **Гуляш из говядины** | **80** | 16 | 11,1 | 3,2 | 171 | 19 | 26 | 175 | 1,72 | 0,08 | 0,74 | 0,01 |
|  | **Гороховое пюре** | **200** | 3,61 | 4,58 | 37,7 | 116,5 | 11,3 | 26 | 78,2 | 0,6 | 0,3 | 0 | 0,03 |
| **700** | **Напиток свежих ягод** | ***200*** | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 103 | 13 | 6 | 3 | 0,22 | 0,01 | 3,75 | 0 |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | 4 | 0,7 | 23,8 | 119 | 17 | 28 | 90 | 2,34 | 0,1 | 0 | 0 |
|  | **Батон** | ***20*** | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 9 | 14 | 36 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0 |