

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

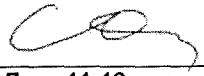
понедельник

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,40	209,50	56,37	1,52
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		665	19,69	26,73	131,85	846,67	0,67	9,50	159,51	2,11	341,90	439,51	124,35	7,24
Обед														
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом 100	54	100	1,11	6,16	11,35	105,25	0,03	9,20	2,59	2,72	28,85	31,68	16,99	1,10
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 250	88	250	4,88	8,68	9,70	136,42	0,07	30,18	18,51	2,47	55,33	75,75	27,46	1,09
Биточки рубленные из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные с маслом 180	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10		28,35	0,06	16,19	55,05	10,03	0,78
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	34,92	39,78	145,42	1 079,36	0,64	239,64	218,58	9,24	283,91	441,32	117,62	12,85

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная овсяная с маслом 200/10	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31	0,24	1,00	67,00	0,90	151,78	237,32	71,63	1,75
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		665	16,76	25,61	108,96	733,33	0,47	1,10	135,01	2,04	258,58	358,07	116,61	4,65
Обед														
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 250	96	250	5,10	8,80	17,30	168,76	0,09	16,78	8,02	2,39	34,44	90,86	31,55	1,20
Жаркое по-домашнему 250	259	250	13,19	18,31	29,22	334,38	0,14	33,60	28,83	4,64	36,63	202,80	53,14	3,17
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		870	24,27	27,98	109,14	785,45	0,57	64,38	48,85	7,37	179,79	417,56	132,51	7,55

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню


среда

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 250	120	250	5,77	4,78	21,80	153,27	0,08	1,25	36,50	0,15	158,84	130,50	21,76	0,37
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		705	16,88	21,34	104,18	676,29	0,40	17,25	133,63	1,69	355,61	350,21	89,94	4,20
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком 100	9	100	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 250	82	250	4,95	8,64	13,50	151,54	0,06	18,65	31,91	2,49	58,16	80,63	30,32	1,49
Плов из отварной говядины 250	330	250	20,48	23,84	50,83	499,73	0,07	2,25	0,00	5,16	26,35	275,91	63,16	3,18
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		870	32,79	39,11	137,65	1 033,73	0,47	21,90	148,57	11,64	245,18	506,34	159,37	8,31

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

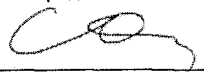
Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46	0,08	1,00	67,00	0,67	135,78	119,35	20,60	0,48
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак		665	17,03	24,85	124,30	788,96	0,40	16,61	176,23	2,45	261,03	302,50	118,72	4,18
Обед														
Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 100	47	100	1,37	6,18	8,56	95,37	0,05	10,51	0,41	2,75	22,99	44,90	20,02	0,85
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	102	250	8,32	8,04	19,67	184,32	0,24	11,65	0,19	2,37	43,37	112,01	40,11	2,29
Оладьи из печени по-кунцевски 100	357	100	17,99	8,37	17,73	218,24	0,05	0,59	47,86	1,32	23,88	304,72	23,46	6,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180	302	180	10,04	6,23	55,77	319,27	0,44		28,35	0,07	63,36	249,53	166,45	6,69
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	42,84	29,45	155,52	1 058,46	1,09	26,74	76,84	6,87	244,69	814,64	286,55	21,19

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

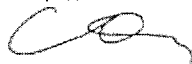
Меню

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Омлет натуральный запечённый 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Горошек зеленый с растительным маслом 50	602	50	1,55	2,60	3,25	42,58	0,06		13,50	1,12	10,00	31,05	10,50	0,35
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		705	27,47	35,95	78,64	748,03	0,42	4,04	432,55	3,12	326,14	503,63	86,37	6,35
Обед														
Икра кабачковая 100	7,46	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 250	99	250	4,79	8,70	11,26	142,46	0,08	20,53	10,64	2,39	40,72	79,01	26,67	1,05
Зразы рубленные из говядины 100	274	100	13,47	22,02	16,22	316,94	0,07	3,86	18,54	5,68	72,58	178,96	28,59	2,34
Картофельное пюре 180	128	180	4,06	5,68	27,15	175,99	0,14	31,88	33,19	0,10	54,52	118,64	40,51	1,49
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	28,90	44,12	128,67	1 027,35	0,61	56,27	90,37	10,44	311,45	528,91	149,70	8,61

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

понедельник 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		665	16,61	26,45	113,52	758,59	0,43	9,52	160,07	2,07	337,12	369,62	104,38	6,98
Обед														
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	40	100	2,75	7,15	10,22	116,27	0,08	10,25	25,61	2,86	19,05	67,71	24,38	0,90
Суп картофельный с клецками на курином бульоне 250	108	250	7,69	9,55	25,96	220,54	0,11	11,81	35,35	1,86	70,01	123,41	29,74	1,29
Фрикадельки из кур 100	297	100	15,07	13,49	7,90	213,32	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180	211	180	9,01	4,66	50,04	278,13	0,40	1,27	19,80	0,19	69,08	229,10	154,00	5,99
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	40,29	35,47	159,85	1 119,76	1,02	23,33	206,37	6,59	311,78	682,27	279,84	13,03

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

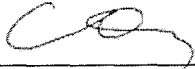
вторник 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Запеканка творожная с сахаром 200	222	200	29,41	13,04	31,87	362,47	0,11	1,11	146,65	0,69	309,33	416,58	44,96	1,19
Повидло 30	814	30	0,12		19,59	78,84					4,20	2,70	2,10	0,39
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		670	36,72	15,53	122,88	778,16	0,38	16,21	154,65	1,97	388,23	526,53	88,96	5,08
Обед														
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Свекольник на курином бульоне со сметаной 250	98	250	5,18	8,69	17,97	170,84	0,08	16,63	18,29	2,42	59,55	94,24	35,75	1,83
Котлеты Школьные 100	347	100	15,24	14,55	15,63	254,38	0,09		0,00	1,74	47,47	161,90	25,23	2,14
Макаронные изделия отварные с маслом 180	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10		28,35	0,06	16,19	55,05	10,03	0,78
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	32,41	29,14	136,39	937,39	0,59	26,63	56,64	4,49	226,92	430,69	115,54	7,68

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

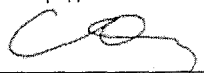
среда 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом 200/10	174	210	7,83	10,43	53,59	339,59	0,04	1,00	67,00	0,20	140,53	155,13	32,02	1,71
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Ватрушка с повидлом 100	802	100	7,26	4,86	64,15	329,38	0,11	0,24	17,91	2,15	45,81	91,69	15,85	1,23
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Завтрак		595	22,04	29,11	168,87	1 025,66	0,32	1,85	164,13	3,47	284,98	362,96	74,99	5,16
Обед														
Икра кабачковая 100	7,46	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Уха рыбацкая 250	121	250	6,71	2,45	15,14	109,48	0,11	18,52	11,27	0,13	40,41	130,36	40,37	1,18
Гуляш из отварной говядины 100	2,17	100	9,78	12,06	2,97	159,56	0,01		12,00	2,15	14,27	99,38	13,44	1,51
Рис отварной с маслом 180	304	180	4,63	6,45	46,26	261,62	0,05		36,00	0,18	10,80	99,90	32,76	0,70
Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70	0,02	0,80	116,60	1,10	41,54	29,21	23,03	0,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		920	29,61	28,86	143,37	951,69	0,60	19,32	203,87	5,87	239,72	510,34	161,10	7,72

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

четверг 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,55	247,97	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		665	16,99	26,22	114,51	762,01	0,36	2,18	160,47	1,54	376,35	386,91	99,25	2,91
Обед														
Салат из квашеной капусты с яблоками и растительным маслом	10	100	1,12	6,17	5,47	81,88	0,02	4,40	2,24	2,78	32,24	21,24	12,36	0,58
Солянка домашняя со сметаной 250	31	250	5,63	7,57	6,02	114,75	0,03	6,48	23,01	1,34	28,13	74,10	18,32	1,15
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,66	4,18	11,11	144,74	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Картофельное пюре 180	128	180	4,06	5,68	27,15	175,99	0,14	31,88	33,19	0,10	54,52	118,64	40,51	1,49
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	32,05	24,33	116,79	814,32	0,59	44,54	70,72	5,77	295,34	578,79	186,30	7,21

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

пятница 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46	0,08	1,00	67,00	0,67	135,78	119,35	20,60	0,48
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		665	13,85	23,43	105,10	666,63	0,36	16,10	142,51	2,10	214,08	231,10	62,58	4,12
Обед														
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 100	32	100	3,38	8,02	7,74	116,71	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп-лапша домашняя на курином бульоне 250	106	250	5,60	6,93	15,64	147,28	0,06	1,50	35,63	0,51	28,39	64,65	14,12	0,77
Азу из отварного мяса 250	402	250	13,91	18,81	33,29	358,05	0,16	35,00	36,04	4,92	45,06	215,00	57,86	3,42
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		870	28,01	34,37	110,48	863,30	0,56	49,30	87,23	8,48	275,03	462,69	131,74	10,68