

УТВЕРЖДАЮ:

Директор бюджетного общеобразовательного учреждения  
Тевризского муниципального района Омской области  
«Бакшеевская средняя общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_ Г.В. Якоб

**Примерное десятидневное меню  
Оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей  
в период каникул на базе БОУ «Бакшеевская СОШ»  
с 02.06. – 30.06.2023 г.**

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г) с 7 до 10 лет	Масса порции (г) с 11 лет и старше	Возраст детей с 7 до 10 лет					Возраст детей с 11 лет до 17 лет				
				Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витамины	Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витамины
				Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>I неделя</b>													
<b>1 день - понедельник</b>													
Завтрак													
172	Каша пшеничная вязкая	200	250	8,586	6,751	43,012	256,402	2,09	10,73	8,44	53,77	320,50	2,61
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
14	Масло сливочное порцион.	10	12	0,08	7,25	0,13	66	-	0,1	8,7	0,16	79,2	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	0,6	0,6	14,7	70,5	15
				<b>16,90</b>	<b>19,28</b>	<b>133,91</b>	<b>580,00</b>	<b>18,39</b>	<b>19,11</b>	<b>22,42</b>	<b>101,69</b>	<b>657,30</b>	<b>18,91</b>
Обед													
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,57	1,88	18,30	100,34	12,62	3,21	2,35	22,87	125,42	15,78
П/Ф	Котлета	80	100	10,35	8,18	6,24	139,95	-	12,94	10,22	7,8	174,94	-
226	Капуста тушеная	150	180	2,72	5,98	13,22	114,31	77,8	3,27	7,18	15,86	137,18	92,52
358	Компот из свежих яблок	200	200	0,07	-	39,4	160	2,4	0,07	-	39,4	160	2,4
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				<b>24,23</b>	<b>27,04</b>	<b>149,88</b>	<b>967,68</b>	<b>92,82</b>	<b>28,01</b>	<b>30,95</b>	<b>158,65</b>	<b>1050,62</b>	<b>110,70</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>41,13</b>	<b>46,32</b>	<b>283,79</b>	<b>1547,68</b>	<b>111,21</b>	<b>47,12</b>	<b>53,17</b>	<b>260,34</b>	<b>1707,92</b>	<b>129,61</b>

**2 день - вторник**

**Завтрак**

88	Каша пшённая вязкая на молоке	200/5	250/5	7,894	7,486	40,482	250,725	1,96	9,867	9,357	50,603	313,440	2,45
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
14	Сыр порционно	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	1,8	-	16,8	76	80	1,8	-	16,8	76	80
				<b>17,53</b>	<b>14,55</b>	<b>84,34</b>	<b>512,21</b>	<b>82,14</b>	<b>19,51</b>	<b>16,42</b>	<b>94,46</b>	<b>574,92</b>	<b>82,63</b>

**Обед**

88	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/5	250/5	2,57	9,190	11,79	137,930	12,62	3,6	10,1	13,4	156,930	15,78
54-12м	Плов с курицей	250	280	34,1	10,1	41,5	393,3	2,36	38,19	11,31	46,48	440,5	2,64
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
189	Огурец свежий порционный	70	70	0,560	0,070	2,310	9,800	-	0,560	0,070	2,310	9,800	-
				<b>40,98</b>	<b>20,58</b>	<b>109,16</b>	<b>762,11</b>	<b>15,58</b>	<b>46,10</b>	<b>22,70</b>	<b>115,75</b>	<b>828,31</b>	<b>19,02</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>58,51</b>	<b>35,13</b>	<b>193,50</b>	<b>1274,32</b>	<b>97,72</b>	<b>65,61</b>	<b>39,12</b>	<b>210,21</b>	<b>1403,23</b>	<b>101,65</b>

**3 день - среда**

**Завтрак**

4	Каша овсяная вязкая со сливочным маслом	200/5	250/5	8,16	9,84	47,80	264	0,50	10,2	12,3	59,75	330	0,625
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>20,34</b>	<b>14,52</b>	<b>148,96</b>	<b>586,10</b>	<b>16,80</b>	<b>22,38</b>	<b>16,98</b>	<b>160,91</b>	<b>652,10</b>	<b>16,93</b>

**Обед**

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и гренками	200	250	6,70	4,58	16,28	133,15	4,6	8,38	5,73	20,35	166,44	5,75
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Тефтели	80	100	9,83	7,99	5,76	134,30	-	12,29	9,99	7,2	167,87	-
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	180	3,2	9,46	18,59	178,6	18,39	3,82	11,29	22,18	213	21,95
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,47	0,00	19,78	81,0	0,00	0,47	0,00	19,78	81,0	0,47
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
Пром.	Йогурт	100	100	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5
				<b>30,79</b>	<b>28,30</b>	<b>134,93</b>	<b>834,03</b>	<b>25,49</b>	<b>35,55</b>	<b>33,28</b>	<b>127,75</b>	<b>935,29</b>	<b>30,67</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>51,13</b>	<b>42,82</b>	<b>283,89</b>	<b>1420,13</b>	<b>42,29</b>	<b>57,93</b>	<b>50,26</b>	<b>288,66</b>	<b>1587,39</b>	<b>47,60</b>

**4 день - четверг**

Завтрак

56	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,0	2,96	24,26	133,64	1,14	5,0	3,7	30,33	167,05	1,43
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	30/15/5	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>22,48</b>	<b>15,60</b>	<b>189,73</b>	<b>689,79</b>	<b>16,18</b>	<b>23,48</b>	<b>16,34</b>	<b>165,04</b>	<b>723,20</b>	<b>16,47</b>

Обед

138	Суп картофельный с крупой	200	250	1,78	1,88	12,46	73,84	6,6	2,22	2,35	15,57	92,3	8,258
642	Рагу из птицы	150	180	11,16	12,78	16,02	225,00	2,71	13,39	15,34	19,22	270,00	3,25
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
208	Помидор свежий порционный	70	70	0,770	0,140	3,220	16,100	-	0,770	0,140	3,220	16,100	-
				<b>17,46</b>	<b>16,02</b>	<b>85,26</b>	<b>536,02</b>	<b>9,91</b>	<b>20,13</b>	<b>41,50</b>	<b>91,57</b>	<b>691,78</b>	<b>12,11</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>39,94</b>	<b>31,62</b>	<b>274,99</b>	<b>1225,81</b>	<b>26,09</b>	<b>43,61</b>	<b>57,84</b>	<b>256,61</b>	<b>1414,98</b>	<b>45,05</b>

**5 день - пятница**

**Завтрак**

182	Каша ячневая вязкая	200	250	6,96	10,46	37,33	272,38	1,11	10,88	16,35	58,33	425,60	1,47
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
14	Масло сливочное порцион.	10	12	0,08	7,25	0,13	66	-	0,1	8,7	0,16	79,2	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>19,22</b>	<b>22,39</b>	<b>138,62</b>	<b>660,48</b>	<b>17,41</b>	<b>23,16</b>	<b>29,73</b>	<b>159,65</b>	<b>826,9</b>	<b>17,77</b>

**Обед**

54-2с	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	250/5	4,71	5,67	10,14	110,42	9,2	5,89	7,09	12,68	138,02	10,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Котлета	80	100	10,35	8,18	6,24	139,95	-	12,94	10,22	7,8	174,94	-
54-4г-2020	Гречка отварная	150	180	8,22	6,34	35,93	233,7	-	9,86	7,61	43,16	280,44	-
304	Компот из кураги витаминизированный	200	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				<b>54,01</b>	<b>33,94</b>	<b>153,54</b>	<b>1086,64</b>	<b>9,80</b>	<b>41,09</b>	<b>38,67</b>	<b>164,82</b>	<b>1195,97</b>	<b>11,20</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>73,23</b>	<b>56,33</b>	<b>292,16</b>	<b>1747,12</b>	<b>27,21</b>	<b>64,25</b>	<b>68,40</b>	<b>324,52</b>	<b>2022,87</b>	<b>28,97</b>

**6 день - суббота**

**Завтрак**

310	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	250/5	7,3	16,2	30,1	312	0,65	7,9	18,3	33,5	327	0,73
382	Какао с молоком	200	200	3,20	2,840	29,25	151,760	1,59	3,20	2,840	29,25	151,760	1,59
15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
	Хлеб пшен.	40	40	2,8	0,44	16,12	92,4	-	2,8	0,44	16,12	92,4	-
338	Фрукт	150	150	1,8	-	16,8	76	80	1,8	-	16,8	76	80
				<b>19,74</b>	<b>25,38</b>	<b>92,27</b>	<b>704,16</b>	<b>82,38</b>	<b>20,34</b>	<b>27,48</b>	<b>95,67</b>	<b>719,16</b>	<b>82,46</b>

**Обед**

95	Рассольник по – ленинградски (со сметаной)	200/5	250/5	1,67	4,07	10,15	143,2	10,49	8,5	6,35	14,69	186,9	13,12
	Соус красный основной												
289	<b>Тефтели</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>8,66</b>	<b>15,19</b>	<b>12,56</b>	<b>221,05</b>	<b>-</b>	<b>8,66</b>	<b>15,19</b>	<b>12,56</b>	<b>221,05</b>	<b>-</b>
	Гречка отварная	150	180	10,3	5,8	57,34	320,2	-	11,73	6,92	61,97	355,810	-
348	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6
	<b>Печенье</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>5,130</b>	<b>4,050</b>	<b>67,230</b>	<b>323,100</b>	<b>-</b>	<b>5,130</b>	<b>4,050</b>	<b>67,230</b>	<b>323,100</b>	<b>-</b>
	Хлеб пшен.	2/40	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800	-	6,080	0,720	37,520	184,800	-
				<b>31,84</b>	<b>29,83</b>	<b>227,00</b>	<b>1354,35</b>	<b>30,49</b>	<b>40,10</b>	<b>33,23</b>	<b>236,17</b>	<b>1433,66</b>	<b>58,24</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>51,58</b>	<b>55,21</b>	<b>319,27</b>	<b>2058,51</b>	<b>112,87</b>	<b>60,44</b>	<b>60,71</b>	<b>331,84</b>	<b>2152,82</b>	<b>140,78</b>

II неделя		I день - понедельник												
Завтрак														
88	Каша пшённая вязкая на молоке	200/5	250/5	7,894	7,486	40,482	250,725	1,96	9,867	9,357	50,603	313,440	2,45	
14	Сыр порционно	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14	
54-2Гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-	
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15	
				<b>20,23</b>	<b>14,55</b>	<b>135,64</b>	<b>571,21</b>	<b>17,14</b>	<b>22,21</b>	<b>16,42</b>	<b>145,76</b>	<b>633,92</b>	<b>17,63</b>	
Обед														
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,57	1,88	18,30	100,34	12,62	3,21	2,35	22,87	125,42	15,78	
54-12м	Плов с курицей	250	280	34,1	10,1	41,5	393,3	2,36	38,19	11,31	46,48	440,5	2,64	
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-	
189	Огурец свежий порционный	70	70	0,560	0,070	2,310	9,800	-	0,560	0,070	2,310	9,800	-	
				<b>40,98</b>	<b>26,47</b>	<b>115,67</b>	<b>724,52</b>	<b>15,58</b>	<b>45,71</b>	<b>17,30</b>	<b>125,22</b>	<b>796,80</b>	<b>19,02</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>61,21</b>	<b>41,02</b>	<b>251,31</b>	<b>1295,73</b>	<b>32,72</b>	<b>67,92</b>	<b>33,72</b>	<b>270,98</b>	<b>1430,72</b>	<b>36,65</b>	



**2 день - вторник**

**Завтрак**

56	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,0	2,96	24,26	133,64	1,14	5,0	3,7	30,33	167,05	1,43
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
14	Масло сливочное порцион.	10	12	0,08	7,25	0,13	66	-	0,1	8,7	0,16	79,2	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>16,26</b>	<b>14,89</b>	<b>125,55</b>	<b>521,74</b>	<b>18,58</b>	<b>17,28</b>	<b>17,08</b>	<b>131,65</b>	<b>568,35</b>	<b>17,73</b>

**Обед**

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,75	5,79	13,63	125,52	5,6	5,94	7,22	17,04	156,9	7,00
227	Рыба тушёная с овощами	100/50	120/50	17,12	8,22	0,92	167	0,84	20,23	9,71	1,08	193,4	0,99
128	Картофельное пюре	150	180	3,2	9,46	18,59	178,6	18,39	3,82	11,29	22,18	213	21,95
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,47	0,00	19,78	81,0	0,00	0,47	0,00	19,78	81,0	0,47
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
Пром.	Йогурт	100	100	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5
				<b>32,86</b>	<b>41,04</b>	<b>102,28</b>	<b>786,00</b>	<b>27,33</b>	<b>37,78</b>	<b>31,78</b>	<b>109,44</b>	<b>878,18</b>	<b>32,91</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>49,12</b>	<b>55,93</b>	<b>227,83</b>	<b>1307,74</b>	<b>45,91</b>	<b>55,06</b>	<b>48,86</b>	<b>241,09</b>	<b>1446,53</b>	<b>50,64</b>

## 3 день - среда

## Завтрак

	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	250/5	5,5	11,2	22,1	223	0,65	6,1	13,2	24,8	243	0,82
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	30/15/5	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>26,98</b>	<b>25,00</b>	<b>177,37</b>	<b>865,83</b>	<b>15,69</b>	<b>27,58</b>	<b>27,00</b>	<b>180,07</b>	<b>885,83</b>	<b>15,86</b>

## Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/5	250/5	2,57	9,190	11,79	137,930	12,62	3,6	10,1	13,4	156,930	15,78
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Котлета	80	100	10,35	8,18	6,24	139,95	-	12,94	10,22	7,8	174,94	-
302	Гречка отварная	150	180	10,3	5,8	57,34	320,2	-	11,73	6,92	61,97	355,810	-
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
208	Помидор свежий порционный	70	70	0,770	0,140	3,220	16,100	-	0,770	0,140	3,220	16,100	-
				<b>33,58</b>	<b>36,43</b>	<b>141,03</b>	<b>908,36</b>	<b>13,22</b>	<b>36,06</b>	<b>31,31</b>	<b>148,83</b>	<b>997,96</b>	<b>16,38</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>60,56</b>	<b>61,43</b>	<b>318,40</b>	<b>1774,19</b>	<b>28,91</b>	<b>63,64</b>	<b>58,31</b>	<b>328,90</b>	<b>1883,79</b>	<b>32,24</b>

**4 день - четверг**

**Завтрак**

179	Каша рисовая молочная	200	250	5,175	6,099	27,456	178,550	2,346	6,47	7,62	34,32	233,19	2,93
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>17,36</b>	<b>10,78</b>	<b>128,62</b>	<b>500,65</b>	<b>18,65</b>	<b>18,65</b>	<b>12,30</b>	<b>135,48</b>	<b>555,29</b>	<b>19,23</b>

**Обед**

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и гренками	200	250	6,70	4,58	16,28	133,15	4,6	8,38	5,73	20,35	166,44	5,75
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Тефтели	80	100	9,83	7,99	5,76	134,30	-	12,29	9,99	7,2	167,87	-
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	180	5,32	4,92	32,80	196,80	-	6,38	5,90	39,36	236,16	-
304	Компот из кураги витаминизированный	200	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				<b>34,25</b>	<b>31,24</b>	<b>156,07</b>	<b>1066,82</b>	<b>5,22</b>	<b>39,45</b>	<b>35,37</b>	<b>168,14</b>	<b>1173,04</b>	<b>6,35</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>68,97</b>	<b>42,02</b>	<b>284,69</b>	<b>1567,47</b>	<b>23,85</b>	<b>58,10</b>	<b>47,67</b>	<b>303,62</b>	<b>1728,33</b>	<b>25,58</b>

**5 день - пятница**

Завтрак

80	Омлет натуральный	110	110	9,48	14,55	2,57	179,18	0,28	9,48	14,55	2,57	179,18	0,42
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				<b>29,86</b>	<b>15,71</b>	<b>97,73</b>	<b>427,66</b>	<b>15,32</b>	<b>17,18</b>	<b>15,71</b>	<b>97,73</b>	<b>427,66</b>	<b>15,46</b>

Обед

138	Суп картофельный с крупой	200	250	1,78	1,88	12,46	73,84	6,6	2,22	2,35	15,57	92,3	8,258
642	Рагу из птицы	150	180	11,16	12,78	16,02	225,00	2,71	13,39	15,34	19,22	270,00	3,25
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
Пром.	Йогурт	100	100	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5
				<b>21,01</b>	<b>18,28</b>	<b>110,84</b>	<b>667,12</b>	<b>12,41</b>	<b>23,68</b>	<b>21,31</b>	<b>117,15</b>	<b>730,58</b>	<b>14,61</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>50,87</b>	<b>33,99</b>	<b>208,57</b>	<b>1094,78</b>	<b>27,73</b>	<b>40,86</b>	<b>37,02</b>	<b>214,88</b>	<b>1158,24</b>	<b>30,07</b>
	<b>Среднее значение</b>			<b>55,47</b>	<b>44,66</b>	<b>261,91</b>	<b>1425,50</b>	<b>54,18</b>	<b>57,83</b>	<b>49,44</b>	<b>269,99</b>	<b>1578,40</b>	<b>52,46</b>
	<b>Соотношение пищевой ценности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		







	Тефтели	100	100	10,2	23,88	9,12	252	-	10,2	23,88	9,12	252	-
145	Картофельное пюре	150	180	5,17	5,99	28,52	188,4	2,71	6,2	7,19	34,23	226,08	3,25
346	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,600	0,000	33,600	129,800	32	0,600	0,000	33,600	129,800	32
	Хлеб пшен.	2/40	2/40	6,080	0,720	37,520	184,800	-	6,080	0,720	37,520	184,800	-
	Печенье	90	90	5,130	4,050	67,230	323,100	-	5,130	4,050	67,230	323,100	-
				<i>28,64</i>	<i>38,57</i>	<i>186,18</i>	<i>1160,1</i>	<i>43,91</i>	<i>30,04</i>	<i>40,75</i>	<i>194,17</i>	<i>1218,28</i>	<i>45,85</i>
	<b>Итого за день</b>			<b>51,7</b>	<b>53,24</b>	<b>314,28</b>	<b>1955,76</b>	<b>62,53</b>	<b>53,6</b>	<b>55,72</b>	<b>322,3</b>	<b>2024,94</b>	<b>65,1</b>
	<b>Среднее значение</b>			<b>46,43</b>	<b>48,584</b>	<b>252,448</b>	<b>1594,26</b>	<b>67,652</b>	<b>49,416</b>	<b>56,01</b>	<b>261,276</b>	<b>1813,734</b>	<b>68,46</b>
	<b>Соотношение пищевой ценности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		