



Утверждаю:  
 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.

МАОУ лицей №135



Согласовано:  
 Директор  
 Пихтулова О.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 01.09.2021 по 31.12.2021

Категория инвалиды 1-4 классы 1 смена.

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
357,04	Яйцо варёное	50	5,1	4,6	0,3	62,8					22	74	21,6	1,1
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1		1			141,3	134,2	25,3	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>			12,9	16,8	94	558,3		17,2			219,5	338,8	82,5	6,9
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
751	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,7	6,1	34,5	215,5		13,6			55,4	102,7	42,3	2,6
358,01	Котлеты из филе куриного	90	11,8	9,3	8,3	193,5		0,2			40,9	145,4	64	1,2
472,96	Пюре картофельное	180	3,3	5,2	26,4	159,5		19,5			49,9	97	34,4	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			32,2	27,5	159,2	1009,2		47,3			222,4	552,7	192,8	9,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			45,1	44,3	253,3	1567,5		64,6			441,9	891,5	275,2	16,1
<b>Итого за день</b>			45,1	44,3	253,3	1567,5		64,6			441,9	891,5	275,2	16,1

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
50,02	Котлета Детская	90	15,1	15,5	9,9	240,4		1			61,3	216,4	37,3	3,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			22,2	22,9	86,9	624,5		12			129,4	386,2	76,5	6,6
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
5,19	Рыба припущенная с овощами	90	15,8	5,1	3,5	118,6		2,1			53,1	17,2	41,8	2,5
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			25,7	20,1	113	709		36,8			196,7	278,7	128,3	8,4
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			47,9	43	199,9	1333,5		48,8			326,1	664,9	204,9	15
<b>Итого за день</b>			47,9	43	199,9	1333,5		48,8			326,1	664,9	204,9	15

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	100	7,5	4,8	47,8	252		4,1			24,5	75	19,9	1,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36,3</b>	<b>25,6</b>	<b>118,4</b>	<b>829,2</b>		<b>8,3</b>			<b>381,9</b>	<b>574,5</b>	<b>94,9</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	15,9	7,3	1,4	183,1		0,5			10,7	182,1	91,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,4</b>	<b>23,6</b>	<b>117,2</b>	<b>826,8</b>		<b>23,8</b>			<b>160,9</b>	<b>593,8</b>	<b>219,6</b>	<b>11,2</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>66,7</b>	<b>49,2</b>	<b>235,5</b>	<b>1656</b>		<b>32,1</b>			<b>542,8</b>	<b>1168,3</b>	<b>314,5</b>	<b>16,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,7</b>	<b>49,2</b>	<b>235,5</b>	<b>1656</b>		<b>32,1</b>			<b>542,8</b>	<b>1168,3</b>	<b>314,5</b>	<b>16,2</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
45,01	Пюре картофельное с морковью	150	3	5,7	21,9	145,7		16			64,1	95,8	42,2	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,7</b>	<b>33,6</b>	<b>68,4</b>	<b>626,5</b>		<b>26,9</b>			<b>115,1</b>	<b>291,3</b>	<b>74,9</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,4</b>	<b>43,3</b>	<b>120,9</b>	<b>938,3</b>		<b>50,3</b>			<b>174,5</b>	<b>412,7</b>	<b>104,8</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			<b>40,1</b>	<b>77</b>	<b>189,4</b>	<b>1564,8</b>		<b>77,2</b>			<b>289,6</b>	<b>704,1</b>	<b>179,7</b>	<b>12,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,1</b>	<b>77</b>	<b>189,4</b>	<b>1564,8</b>		<b>77,2</b>			<b>289,6</b>	<b>704,1</b>	<b>179,7</b>	<b>12,2</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
23,02	Курица отварная	90	22,5	19,7		266,8					24	224,6	27,6	1,9
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Завтрак</b>			28	26,9	79,2	651,7		11			95,5	401,1	69,6	5,7
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
416,96	Шницель из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
333,04	Макаронные изделия с сыром	150	8,8	8,3	34,3	239,2		0,4			16,6	122,1	8,9	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			28,7	50,7	119,8	1027,1		35,3			183,8	492,9	106,4	7
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			56,6	77,7	199	1678,7		46,3			279,3	894	176	12,7
<b>Итого за день</b>			56,6	77,7	199	1678,7		46,3			279,3	894	176	12,7

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	35	0,5	3,5	3,2	46		13,5			17,9	8,6	5	0,3
284,96	Омлет натуральный	150	15	22,1	2,7	269,5		0,4			116,8	239	66,1	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			23,1	30	81,8	669,9		20,2			205,2	462,5	120,7	7,4
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	90	17,8	16,5	0,2	220,8		0,2			22,7	204,5	25,3	1,8
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			35,6	34,1	146,9	1004,4		25,2			148,1	515,5	112,8	8
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			58,7	64,1	228,7	1674,4		45,4			353,3	978	233,5	15,5
<b>Итого за день</b>			58,7	64,1	228,7	1674,4		45,4			353,3	978	233,5	15,5

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	15,9	7,3	1,4	183,1		0,5			10,7	182,1	91,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			25,9	16	84,6	613,7		11,4			124	527,5	190,1	9,8
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
413,04	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	2,4	277					29	161	20	1,7
482,96	Капуста тушеная	150	3,6	4,4	16,6	117,5		88,3			97,7	63,4	32,5	2,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			28,4	43,6	129,4	988,4		114,7			244,4	510,6	134,5	9,3
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			54,3	59,6	213,9	1602,1		126,2			368,3	1038	324,6	19,1
<b>Итого за день</b>			54,3	59,6	213,9	1602,1		126,2			368,3	1038	324,6	19,1

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
324,96	Котлеты биточки рыбные	90	14,9	12,8	13,3	225,3		0,2			95,4	98,5	46,8	3,2
470,96	Картофель отварной	150	3	4,5	29,6	163,8		22,5			23,4	88	36,1	1,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			20,2	20,1	84,8	580,8		33,7			181,2	350	120,4	8
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
50,02	Котлета Детская	90	15,1	15,5	9,9	240,4		1			61,3	216,4	37,3	3,2
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Обед</b>			33,2	32,6	154,3	1012,6		35,6			243,6	552,2	127,2	9,2
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			53,4	52,6	239,1	1593,4		69,3			424,8	902,2	247,7	17,2
<b>Итого за день</b>			53,4	52,6	239,1	1593,4		69,3			424,8	902,2	247,7	17,2

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	50	0,7	5	4,6	65,7		19,3			25,6	12,3	7,1	0,5
403,96	Плов из мяса	250	16,3	33,1	55,8	572,2		4,5			53,7	207,4	41,9	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
<b>Итого за Завтрак</b>			19,4	39,1	103,8	819,3		27			143,3	417,2	91,8	7,3
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
65	Борщ с морской капустой и картофелем, сметаной	250/10	2,3	7	14,6	128,6		20,4			64,6	59,3	44,3	2,3
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	90	15,9	7,3	1,4	183,1		0,5			10,7	182,1	91,5	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			35,4	27,1	147,2	991,4		34,9			202,3	630,9	248,9	12,9
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			54,8	66,1	251	1810,7		61,9			345,6	1048,1	340,7	20,2
<b>Итого за день</b>			54,8	66,1	251	1810,7		61,9			345,6	1048,1	340,7	20,2

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак и обед 1-4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
64,02	Колбаски Витаминные	90	12,6	9,4	3,6	184,2		0,5			38	156,6	73,4	1,3
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>			20,2	17	83,8	584,3		11,5			117,9	365,4	120,7	5,4
<b>Обед</b>														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
120,96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	7	11	114,3		34,9			63,1	54	25,8	1,3
422,96	Тефтели с мясом, хлебом	90	13,9	15,6	15,2	253,1		2,1			44,4	162,3	21,9	2,1
482,96	Капуста тушеная	1000	24,2	29	110,9	783,6		588,9			651,4	422,9	216,6	13,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
<b>Итого за Обед</b>			44,6	54,9	202,5	1448,8		649,8			832,6	801,6	310,3	22,7
<b>Итого за Завтрак и обед 1-4 классы</b>			64,8	71,8	286,4	2033,1		661,2			950,5	1167	431	28
<b>Итого за день</b>			64,8	71,8	286,4	2033,1		661,2			950,5	1167	431	28
<b>Итого всего средняя</b>			54,2	60,5	229,6	1651,4		123,3			432,2	945,6	272,8	17,2

