УТВЕРЖДЕНО

ИП Гребнева Елена Николаевна

Гребнева Е.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа бизнеса и предпринимательства»

Горбунова И.В.

Типовой рацион питания (план-меню)

для организации питания детей от 7 до 11 лет и от 11 до 17 лет в МАОУ «Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми

Категории: Завтрак (7-11 лет) Обед (7-11 лет) Полдник (7-11 лет) Завтрак (11-17 лет) Обед (11-17 лет) Полдник (11-17 лет)

Меню составлено по Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (5-еиздание 2013 г.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

	стная категория: 7-11 лет	Macca		щевы		Энерге-	Ві	итамин	ны (м	ır)			льные	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		ж	У		B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ansattle		Б		N. 100		8	9	10	11	12	13	14	15
12 (15)	2	3	4	5	6	7	0	9	10		3.4	No. 1		
1	AND DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	979				454		2			39	132	17	2
100.0	МлЗавтр	.060/025	11	10	6	154		-			19	134	90	3
379.02	KHEJIN NE 1621H	.180	6	8	27	208		3			7	13	4	
	Каша гречневая вязкая	.030			1	4		3			14	8	6	1
	Огурцы порционно	.200			15	57					6	19	4	
493	Чай с сахаром	.030	2		15	71					11	47	15	1
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		12	57			a realizable					
109.02	Хлеб ржаной 30 г.			3			_	1 0	1	1	38	276	34	1
243 (11	МлОбед	.250	4	3	19	129		9		-	30	104	16	2
147	Суп картофельный с макаронными	.060/025	10	11	11	179		1	-	-	123	128	19	1
381.05	Биточки говяжьи с соусом	.180/020	11	12	39	294			-	-	6	12	9	-
295.01	Макароные изделия отварные с сыром	.050		5	2	55		11	1		14	4	4	6
22.02	Салат из свежих помидоров	.200	1		27	107		240		-		39	8	1
519	Напиток из шиповника	.060	5		29	142				-	12	94	29	2
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	4	1	24	114		100	-		23	94	23	1 -
109.01	1 Хлеб ржаной 60 г.	.000	1 11.	1.0		1 200			_		-	_	T	T
4410	МпПопд	1 .200	T 6	1 5	1 23	158			-		-	100	16	1
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	11	6	32	226					70	125		-
541.0		.075	6	6	9			3			240	_	_	_
515	Молоко кипяченое	150	1	+	16		a are	7			28	24	18	1
	2 Груши св.	.150	1 1											

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

	стная категория: 7-11 лет	Macca		щевь ества		Энерге-	Ві	итамин	ны (м	г)	Ми ве	инера щест	льные ва (мг	e :)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	$\overline{}$	ж	V		B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б			121	8	9	10	11	12	13	14	15
THE	2	3	4	5	6	7	0	9 1	10		1, 17,			
1	МлЗавтр	40.2									20	140	17	2
		.070	11	27		292		21			56	105	33	1
	Колбасные изделия отв.	.180	4	8	26	190		1			7	7	4	
	Картофельное пюре	.030				4		1			129	110	28	1
107.01	Огурец сол. порционно Какао с молоком (1й вариант)	.200	4	4	25	142		1			6	19	4	
496	Kakao c Mojiokom (10 Bapuari)	.030	2		15	71					11	47	15	
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		12	57				1			Link	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	000						1 0	1	T	50	125	34	1
-60.01	МлОбед Рассольник ленинградский с перлов.	.250/10	6	9	23	180		8	-	+	40	153	22	
68	Рассольник ленинградский с пермов.	.080	12	2	7	89	-	100	1		100	77	39	
	Биточки рыбные	.180	4	7	17	154	+-	33	1		18	14	9	+
	Капуста тушеная	.050	1	5	5	69	1	11	+-	-	8		4	
2.01	Салат витаминный	.200	1 . 3		19		-	28			12	39	8	+
617.01	Напиток витаминизированный	.060	5	1 2	29						23	94	29	+
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	4	1	24	114			1		1 23	1 34	1 20	_
109.01	Хлеб ржаной 60 г.								_	_	\neg	T	T	T
514	МлПолд	1 100/шт	6	3	15	115		-	-		24	16	13	+
	1 Творожок "Растишка"	150/1шт	1		17			19	-		24	75		_
112.6	4 Яблоки	.075	7	4	36	215			_	-	180	_	111	+
552.0	1 Шанежка наливная с яйцом	200			24	1 96					180	1		
518.1	5 Сок "Малышам" (персик)	.200												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда **Неделя:** первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		іщевь цества		Энерге- тическая	В	итами	ны (м	Ir)	The second second	инера ещест		
	прием пищи, наименование отпода		Б	ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	МлЗавтр										Loo	C4	12	1
412.05	Котлеты, биточки из кур припущ.	.060/025	9	8	7	144					30	61	13	1
	Рис отварной	.180	4	7	41	256					1	73	23	1
	Помидоры порционные	.030			1	6		7			4	8	6	_
494	Чай с лимоном	.207			15	60		3			21	18	11	2
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	-
	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
	МлОбед							T 10		_	1 04	1405	142	1 2
67	Борщ с капустой и картофелем	.250/010	6	9	11	159		13	1		64	105	43	2
411.2	Кнели из кур с рисом	.060/025	11	14	7	199		1			26	113	16	-
	Каша пшеничная рассыпчатая	.180	9	8	51	301		1.34	10.10		6	190	17	5
	Салат из моркови	.050	1	5	5	66		2	4		22	24	17	1
508	Компот из смеси сухофруктов	.200	1		26	106		200			64	19	9	2
	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
	МлПолд		Anning to										_	T
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158					-	0.4	10	1
112.02	Груши св.	.150	1		16	63		7			28	24	18	3
		.075	11	6	32	226		1.5			70	125	_	-
	Молоко витаминизированное	.200	6	6	9	118		10				180	28	

День: четверг **Неделя**: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		ищевы		Энерге- тическая	В	итами	ны (м	1 ୮)		Іинера ещест		
	прием пищи, наименование отпода		Б	ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
er and a second	МлЗавтр												10	
90	Бутерброд с маслом и сыром	.020/005/020	6	10	10	157					205	122	13	-
258.01	Каша пшенная молочная (вязкая)	.250	11	14	56	376		2			172	250	77	4
493	Чай с сахаром	.200			15	57					14	8	6	1
300	Яйцо вареное	.040	5	5		63					22	77	5	1
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
	МлОбед										1 10	1454	1.5	3
144.02	Суп картофельный с бобовыми с	.250	9	9	24	197		6	1		48	154	45	3
	Тефтели из говядины в молочном	.060/025	10	9	8	157		2			44	125 95	35	1
426.01	Картофель отварной	.180	3	8	29	210		25			17	-	19	1
59.01	Салат из свеклы с чесноком	.050	1	5	5	67		5			17	20		6
519	Напиток из шиповника	.200	1		27	107		240			14	4	8	10
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39		2
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	1 2
	МлПолд							_			_		_	_
4004	Творожок "Растишка"	.045/шт	3	2	7	52					-	10	-	1
588	Вафли	.050/1 шт	1	2	39	177			3		8	18	5	1
	Апельсин	.200	2		17	76		120			68	46	26	+ 1
	Сок "Малышам" (яблоко)	.200			24	96		1 4 M			180	100	GRE.	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: пятница **Неделя**: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищев: цеств:		Энерге- тическая	В	итами	ны (м	IF)		Іинера ещест	4	
	1 THESE LINES INSTANTANCES AND TO		Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Ст3автр												100	
372.02	Голубцы ленивые	.060/025	5	7	6	106		9			29	70	15	1
295.01	Макароные изделия отварные с сыром	.180/020	11	12	39	294			C		123	128	19	1
495	Чай с молоком (1й вариант)	.200	2	2	17	86		1			72	53	13	1
112.64	Яблоки	.150/1шт	1		17	69		19			24	16	13	3
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
	СтОбед										30	304	- 18	
66	Щи из св. капусты с картофелем	.250/010	6	9	9	141		20	1		48	97	27	2
395.04	Сосиски отварные	.060	7	14	1	160					21	95	12	1
195.21	Рагу из овощей	.180	3	9	22	180		17	3		63	84	39	2
107.01	Огурец сол. порционно	.030			59	4		1			7	7	4	
617.01	Напиток витаминизированный	.200			19	74		28			8	194	4	5
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
	СтПолд	6,40									1.22	1.77		
541.01	Ватрушка с творогом	.075	11	6	32	226					70	125	16	1
	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3			240	180	28	
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158								

День: суббота **Неделя**: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищев:		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	ır)			альны гва (м	
			Б	ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25/2 8/4	МлЗавтр	The manufacture	1 14	1 65							1 13	1100	1.76	
378.03	Кнели говяжьи с рисом с соусом	.060/025	11	12	7	180					44	135	18	1
429.1	Картофельное пюре	.180	4	8	26	190		21			56	105	33	1
106.02	Огурцы порционно	.030	100		1	4		3			7	13	4	
501	Кофейный напиток с молоком (1й	.200	3	3	20	117		1			125	90	15	
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
	МлОбед	75.000		1 14	1			1 0		T	1.38	1.65	1 30	
68	Рассольник ленинградский с перлов.	.250/10	6	9	23	180		8	1		50	125	34	2
345.4	Котлеты рыбные	.080	12	2	7	89		7 25			33	152	22	1
423.01	Капуста тушеная	.180	4	7	17	154		33	1		100	77	39	2
106.2	Помидоры порционные	.030			1	6		7			4	8	6	
508	Компот из смеси сухофруктов	.200	1		26	106					64	19	9	2
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
-	МлПолд				100									
517.1	Йогурт фруктовый 2,5 %	.125/1шт.	3	3	21	127					1.70	1 126	3	
548	Сосиска в тесте	.100	10	14	32	302					30	127	18	2
518.15	Сок "Малышам" (апельсин)	.200			24	96					180	1 10		
112.2	Банан	.200	3		45	182		20			16	56	84	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	- Company of the same of the s	Масса порции		іщевь цества		Энерге- тическая	В	итами	ны (м	ır)		инера ещест		
	Прием пищи, наименование блюда		Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	МлЗавтр										205	275	76	3
266.1	Каша овсяная из "Геркулеса" (жидкая)	.250	9	12	39	273		2		200		122	13	-
90	Бутерброд с маслом и сыром	.020/005/020	6	10	10	157		13			205	110	28	1
496	Какао с молоком (1й вариант)	.200	4	4	25	142		1			129	39	8	1
	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	0	1
100.01	МлОбед	A New L			1.15	170		1 40	1	_	T 55	109	32	2
143 01	Суп из овощей	.250/010	6	11	15	176		12			30	103	16	2
	Биточки говяжьи с соусом	.060/025	10	11	11	179		1			4	77	27	1
	Рис припущенный с томатом	.180	5	9	41	272		4			26	18	13	1
44.01	Салат из капусты белокочанной и	.050	1	3	3	47		12		-	14	4	4	6
519	Напиток из шиповника	.200	1		27	107		240		-	12	39	8	1
	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					23	94	29	2
	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	23	1 -
100.01	МлПолд	1 3 9 9 9			1 10	1 139	_	-		_	83	133	15	1
576	Ватрушка "Лакомка"	.075	9	26	25	374					22	77	5	1
300	Яйцо вареное	.040	5	5		63		1 7			28	24	18	3
	г Груши св.	.150	1	1	16		100	7		-	21	18	11	2
	Чай с лимоном	.207			15	60		3			121	10	1 11	1 4

День: вторник **Неделя**: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Бальная категория. 7-11 лог	Масса порции		іщевь (ества		Энерге- тическая	В	итами	ны (№	Ir)	District Control of the	инера ещест		
	Прием пищи, наименование блюда		Б	ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	МлЗавтр	3 9 2 3			- 10	104		3			T 13	103	16	1
390.01	Тефтели из говядины с рисом (-ежики-)	.060/025	9	13	10	191		3			6	190	1	5
	Каша пшеничная рассыпчатая	.180	9	8	51	301		1			7	7	4	-
	Огурец сол. порционно	.030	2.1			4					72	53	13	1
495	Чай с молоком (1й вариант)	.200	2	2	17	86		1			6	19	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2	19.1	15	71					11	47	15	1
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					1 11	41	13	1
	МлОбед		5.3		16.1	24 4	_	1 0	2	T	T 38	65	30	1
153.2	Суп картофельный с рыбн. консерв.	.250	7	13	16	218		9	1		40	153		1
	Биточки рыбные	.080	12	2	7	89		05			17	95	35	1
	Картофель отварной	.180	3	8	29	210		25	1		6	12	9	1
	Салат из свежих помидоров	.050	4.1	5	2	55		11	1			12	4	3
615.01	Кисель витаминизированный "Валетек"	.200			18	72		17			4	39	8	1
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142		416.3	2006		12	94	29	2
	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	1 4
	МлПолд					119 1			_	_	1	_	Τ	T
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158					70	125	16	1
541.01		.075	11	6	32	226		10		-	10	180	_	+
4008	Молоко витаминизированное	.200	6	6	9	118	1	10			24	160	13	3
	Яблоки	.150/1шт	1		17	69		19			24	10	1 13	1 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: среда **Неделя**: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Mark Control	ищеві цеств		Энерге- тическая	В	итами	1ны (м	1 r)	200	1инера ещест		
			Б	ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	МлЗавтр								Sparangia sale.					
396.01	Жаркое по-домашнему из консерв.	.250	22	26	26	419		9			35	282	55	4
48.01	Салат из квашенной капусты с луком	.050	1	5	1	55		13			21	15	7	and the second
493	Чай с сахаром	.200			15	57			Samuel .		14	8	6	1
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
109 52 5	МлОбед				7.3. 4	34						Dr.		
154.07	Суп крестьянский с перловой крупой	.250	6	11	17	188		11	1		55	119	27	2
405.01	Курица в соусе с томатом	.100	21	29	5	367		4	1		39	202	29	2
248.03	Каша гречневая вязкая	.180	6	8	27	208					19	134	90	3
106.02	Огурцы порционно	.030			1	4		3			7	13	4	
508	Компот из смеси сухофруктов	.200	1		26	106			A CONTRACTOR OF		64	19	9	2
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142			and some		12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
109.01.0	МлПолд	980				1.1151						273.4		-6-3
517.1	Йогурт фруктовый 2,5 %	.125/1шт.	3	3	21	127								
552.01	Шанежка наливная с яйцом	.075	7	4	36	215		Anna Carlo			24	75	11	1
518.15	Сок "Малышам" (персик)	.200		33.3	24	96					180			
112.1	Апельсин	.200	2		17	76		120			68	46	26	1

День: четверг **Неделя**: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1000	ищеві цеств		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	IF)		Тинера ещест		
	Помен пиши, неиманования блюся		Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мл3автр		4											
392.01	Фрикадельки из говядины тушеные в	.060/025	9	7	6	126				and the same of	29	104	13	1
416.01	Рис припущенный с томатом	.180	5	9	41	272		4			4	77	27	1
106.2	Помидоры порционные	.030			1	6	Denistrated	7			4	8	6	
496	Какао с молоком (1й вариант)	.200	4	4	25	142		1			129	110	28	1
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71			and the same	a jarah	6	19	4	-
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57		electric in			11	47	15	1
109,02	МлОбед	.039												
66	Щи из св. капусты с картофелем	.250/010	6	9	9	141		20	1		48	97	27	2
345.4	Котлеты рыбные	.080	12	2	7	89					33	152	22	1
429.1	Картофельное пюре	.180	4	8	26	190		21			56	105	33	1
59.01	Салат из свеклы с чесноком	.050	1	5	5	67		5			17	20	19	1
519	Напиток из шиповника	.200	1	沙斯	27	107		240			14	4	4	6
	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
108.01	МлПолд													
4004.01	Творожок "Растишка"	.100/шт	6	3	15	115			a to the order					
590	Печенье	.050/2 шт	4	5	37	208				in an inch	14	45	10	1
515	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3	- Starker		240	180	28	
112.2	Банан	.200	3		45	182		20			16	56	84	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	П Поимонование блюта	Масса порции		іщевь цества		Энерге- тическая	В	итами	ны (м	IF)			ва (мг	
	Прием пищи, наименование блюда		Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2 4 5 6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	МлЗавтр	01 1 8				070		1			28	145	18	2
404.3	Птица отварная	.090	21	18	2	272			20 0		9	43	10	1
	Макаронные изделия отварные	.180	6	7	38	238		4	126		7	7	4	
	Огурец сол. порционно	.030				4		1	411		21	18	11	2
494	Чай с лимоном	.207	39		15	60		3	4 6 6		6	19	4	
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71			2.8		11	47	15	1
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57			3.6		1 11	41	10	-
	МлОбед	51 S	81			1 150		1 42	1	1	64	105	43	2
67	Борщ с капустой и картофелем	.250/010	6	9	11	159		13	1	-	20	114	19	1
349.02	Тефтели рыбные	.070/030	9	5	11	127			1	-	100	77	39	2
	Капуста тушеная	.180	4	7	17	154		33	1		22	24	17	1
7.01	Салат из моркови	.050	1	5	5	66		2	4		8	24	4	5
	Напиток витаминизированный	.200		- 0	19	74		28	3.6		12	39	8	1
	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5	- 6	29	142		4 (5)	1 5 5		23	94	29	2
	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114			5.5		1 23	1 94	1 23	1 -
	МлПолд	DO 1 36	84.			1 150	1	1 2 5	1	1	1		Г	T
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23			-			90	135	15	1
	Ватрушка "Лакомка"	.075	11	22	25	336		100			180	_	13	-
	Сок "Малышам" (яблоко)	.200	18		24			10	19.1		24	16	13	3
	Яблоки	.150/1шт	1		17	69		19			1 24	10	1 13	1 3

День: суббота **Неделя**: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	стная категория. 7-11 лет	Масса порции		іщевь цества		Энерге- тическая	В	итами	ны (м	ır)	THE REAL PROPERTY.	инера ещест		
	Прием пищи, наименование блюда	77.	Б	ж	У	285.79	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	МлЗавтр			32	OX.	134.99					144	104	15	1
388 02	Тефтели из говядины в соусе	.060/025	9	8	8	140		3			14	73	23	1
	Рис отварной	.180	4	7	41	256	100				00		9	1
4.01	Салат из капусты с морковью	.050	1	5	5	67		21			23	16 90	15	
501	Кофейный напиток с молоком (1й	.200	3	3	20	117		1			125			-
	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2	19	15	71		112			6	19	4	1
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
,,,,,,,	МлОбед			+2		1 150%		-		_	1 00	65	30	1 1
153.2	Суп картофельный с рыбн. консерв.	.250	7	13	16	218		9	2		38		14	1
	Котлеты говяжьи	.060	9	8	9	146			12		23	102	35	1
	Картофель отварной	.180	3	8	29	210		25			17	95	6	1
49.01	Салат из квашенной капусты с яблок	.050	1	5	3	58		11		-	15	10	0	-
	Сок "Малышам" (виноград)	.200		- +1	24	96		-			180	20	8	1
	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39		2
	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114		13.8			23	94	29	1 4
	МлПолд			11	86	1 50.25		1 7 1		_				T
517.1	Йогурт фруктовый 2,5 %	.125/1шт.	3	3	21	127					1404	140	18	1
339.01		.075	9	8	36	259					184		_	-
4008		.200	6	6	9	118		10			100	180	26	1
	Апельсин	.200	2		17	76		120			68	46	1 20	