

«Согласовано»

Директор МБОУ № 4  
Городского округа г. Салават

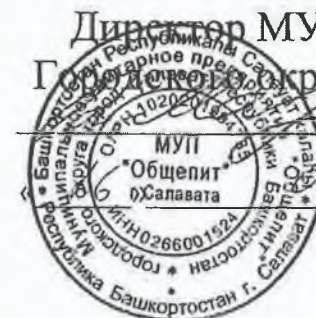


*Турсинов*

2021г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Общепит»  
Городского округа г. Салават  
МАКОВ В.В.



2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКЦИИ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.  
НА ВЕСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
Возрастная категория: 12 лет и старше.**

по сборнику рецептур, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход , г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ									Энергети ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Минеральные вещества, мг%			Витамины, мг%			
						Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>I ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
3.17	Котлеты рублен из птицы	80	16,7	18,3	13,3	63,3	38	1,8	0,08	0,07	0	285
024	Подлив овощной	20	0,3	1,0	2,3	1,5	0	0,2	0,01	0,01	0,81	14
4,8	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	11,31	9,7	0,92	0,07	0,02	0	295
0,4	Доп. гарнир из зелен горошка с луком	30	0,29	3,63	2,58	3,72	2,74	0,12	0,01	0,01	0,43	39
7.11	Чай с молоком	200	1	2	12	60,3	7	0,08	0,02	0,01	0,65	70
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	60	4,5	0,48	29,1	22,5	39	2,1	0,12	0,1	1,2	129
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>29,39</b>	<b>30,11</b>	<b>98,68</b>	<b>162,63</b>	<b>96,44</b>	<b>5,22</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>3,09</b>	<b>832</b>
<b>ОБЕД</b>												

2.1	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	20,0	12,5	15	27,93	34	3,53	0,11	0,01	2,21	250
3.8	Котлеты «Башкирские» с соусом	100	23,4	11,2	6,4	21	26	1,5	0,12	0,11	0	218
4.13	Рис отварной с овощами	180	5,0	9,0	48,6	153	15,6	0,12	0,12	0,10	12,0	295
7.15	Компот из кураги вит «С»	200	0	0	24	16,33	8,4	0,63	0,03	0,02	56,2	100
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	60	4,5	0,48	29,1	22,5	39	2,1	0,12	0,1	1,2	129
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>56,6</b>	<b>33,9</b>	<b>147,1</b>	<b>391,76</b>	<b>140,4</b>	<b>8,24</b>	<b>0,53</b>	<b>0,343</b>	<b>73,11</b>	<b>1109,12</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>85,99</b>	<b>64,11</b>	<b>246,0</b>	<b>554,60</b>	<b>236,84</b>	<b>13,38</b>	<b>0,84</b>	<b>0,56</b>	<b>76,21</b>	<b>1943,12</b>
<b>II ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
5.4	Каша «Дружба» с маслом	200/10	5,5	7,8	27,7	128	30,39	0,57	0,10	0,09	1,32	205
0,31	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	109,82	0	0,05	0,02	0,01	0,13	65
7.7	Чай с лимоном	200	0	0	15	3,25	0,84	0,09	0	0	0	62
ТТК	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
101,15	Фрукты свежие	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>15,54</b>	<b>12,96</b>	<b>96,7</b>	<b>265,67</b>	<b>107,63</b>	<b>2,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,87</b>	<b>14,25</b>	<b>533</b>
<b>ОБЕД</b>												
1.9	Салат из моркови	80	1,62	1,6	18	18,2	26	0,49	0,03	0,02	3,43	56
2.3	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	260	17,7	11,4	17,7	58,4	50,68	3,93	0,12	0,10	31,6	249
3.5	Жаркое по-домашнему	50/150	14,6	18,6	22,6	23,1	46,6	3,02	0,20	0,01	28,26	315
7.15	Компот из смеси сухофруктов вит «С»	200	1,0	0,05	32,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	125
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>40,36</b>	<b>32,47</b>	<b>126,2</b>	<b>243,79</b>	<b>179,15</b>	<b>9,69</b>	<b>0,46</b>	<b>0,192</b>	<b>100,09</b>	<b>909</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>55,90</b>	<b>45,43</b>	<b>222,90</b>	<b>509,46</b>	<b>286,78</b>	<b>11,85</b>	<b>0,72</b>	<b>1,06</b>	<b>114,34</b>	<b>1442</b>
<b>III ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
1.11	Винегрет	70	1,16	7,0	4,6	15,3	12,7	0,54	0,03	0,02	6,54	88
3.9	Мясо тушеное с овощами	50/50	22,2	24,2	12,22	42	28	3,02	0,06	0,13	1,11	358
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	5,5	29,9	0,62	0,04	0,03	0	240

7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>31,46</b>	<b>36,32</b>	<b>99,12</b>	<b>80,93</b>	<b>103,11</b>	<b>5,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>8,45</b>	<b>854,5</b>
<b>ОБЕД</b>												
1.14	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	17,74	10,85	0,53	0,02	0,01	12,78	54
2.6	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с гренками	250	18,8	10,0	20,0	44,23	53,9	4,1	0,27	0,10	12,1	246
3.10	Птица отварная (голень куриная)	100	21,1	13,6	2	101	39	1,8	2,0	0,14	0	211
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,66	8,4	48	18,24	165,6	5,55	0,33	0,024	0	302,4
7.13	Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	67
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>56,9</b>	<b>35,52</b>	<b>128</b>	<b>303,37</b>	<b>310,55</b>	<b>14,54</b>	<b>2,73</b>	<b>0,327</b>	<b>61,88</b>	<b>1044,4</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>88,36</b>	<b>71,84</b>	<b>227,12</b>	<b>384,30</b>	<b>413,66</b>	<b>20,48</b>	<b>2,96</b>	<b>0,57</b>	<b>70,33</b>	<b>1898,90</b>
<b>IV ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
3.11	Картофель тушеный с птицей	200	11,5	15,4	24	49,5	54,6	2,35	0,22	0,11	24,6	200
7.6	Какао с молоком	200	4	4	15,09	125,4	31	1,01	0,04	0,13	1,30	111,5
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
050	Йогурт детский витаминизированный	100	4,1	3,2	10	158	18,3	0,14	0,03	0,02	0,42	98
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,3</b>	<b>23</b>	<b>72,29</b>	<b>350,9</b>	<b>136,4</b>	<b>5,25</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>27,12</b>	<b>517</b>
<b>ОБЕД</b>												
2.2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	10,3	8,0	8,7	32,4	19	0,69	0,05	0,07	11,9	151
3.21	Гуляш из отварного мяса	50/50	15	18,3	3,3	14,59	25,3	2,43	0,06	0,13	2,68	239
4.8	Макаронные изделия	180	6,6	4,7	39,4	11,31	9,7	0,92	0,07	0,02	0	295
7.4	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	20,2	8,32	2,22	0,43	0,01	0,03	60	83
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78

	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>37,84</b>	<b>32,02</b>	<b>107</b>	<b>182,02</b>	<b>93,82</b>	<b>6,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,302</b>	<b>76,38</b>	<b>932</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>61,14</b>	<b>55,02</b>	<b>179,29</b>	<b>532,9</b>	<b>230,22</b>	<b>11,36</b>	<b>0,68</b>	<b>0,62</b>	<b>103,50</b>	<b>1449</b>
<b>V ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
045	Десерт витаминный (морковь, яблоко, апельсин)	80	2	4	46	38	13	0,8	0,02	0,03	15,8	102
3.15	Плов из птицы	50/150	15,6	20,0	43,3	22,4	49,6	1,63	0,12	0,01	4,73	412
7.7	Чай с лимоном	200	0	0	15	3,25	0,84	0,09	0	0	0	62
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,04</b>	<b>24,82</b>	<b>139,7</b>	<b>179,05</b>	<b>101,04</b>	<b>4,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,092</b>	<b>22,33</b>	<b>740</b>
<b>ОБЕД</b>												
2.10	Суп крестьянский с крупой (пшено) на мясном бульоне со сметаной	260	16,3	11,3	17,5	26,23	337	2,56	0,12	0,11	13,8	240
3.1	Биточки или котлеты рыбные	100	15	6,7	15	44,3	29,13	0,76	0,08	0,06	0,5	179
4.9	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	26,4	51,7	39,6	1,44	0,20	0,01	31,3	183,6
7.15	Компот из кураги вит «С»	200	0	0	24	16,33	8,4	0,63	0,03	0,02	56,2	100
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>40,34</b>	<b>26,02</b>	<b>118,3</b>	<b>253,96</b>	<b>451,73</b>	<b>7,03</b>	<b>0,53</b>	<b>0,252</b>	<b>103,6</b>	<b>866,6</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>63,38</b>	<b>50,84</b>	<b>258</b>	<b>433,01</b>	<b>552,77</b>	<b>11,19</b>	<b>0,77</b>	<b>0,34</b>	<b>125,93</b>	<b>1606,60</b>
<b>VI ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
5.12	Омлет натуральный с маслом	200/10	21,4	30	4,28	153,3	26,1	3,84	0,12	0,10	0,74	375
0,31	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
46	Сок фруктовый	200	1	0	20	14	8	2,8	0,02	0,02	4	92
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>29,7</b>	<b>33,54</b>	<b>66,68</b>	<b>273,95</b>	<b>60,11</b>	<b>8,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>5,65</b>	<b>668</b>
<b>ОБЕД</b>												
1.13	Салат из свеклы отварной	60	1	4,4	5	21,6	12,76	0,81	0,01	0,02	1,13	63
2.2	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	15	8	16	35,39	43,15	3,26	0,22	0,12	9,74	197

3.12	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	16,2	13,2	11	23,8	48,4	3,59	0,16	0,18	8,36	220
7.10	Инстантный витаминизированный кисель	200	0	0	12	0,32	0	0,03	0	0	20,1	128
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>38,34</b>	<b>26,5</b>	<b>83,2</b>	<b>199,51</b>	<b>148,41</b>	<b>9,68</b>	<b>0,51</b>	<b>0,382</b>	<b>41,13</b>	<b>793,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>68,04</b>	<b>60,04</b>	<b>149,88</b>	<b>473,46</b>	<b>208,52</b>	<b>17,77</b>	<b>0,75</b>	<b>0,57</b>	<b>46,78</b>	<b>1461,50</b>
<b>VII ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
4.8	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	11,31	9,7	0,92	0,07	0,02	0	295
3.19	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	14	6	5	43	57,81	0,98	0,12	0,11	3,94	129
0,4	Доп. гарнир из зелен горошка с луком	30	0,28	3,63	2,58	3,72	2,74	0,12	0,01	0,01	0,43	39
7.5	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,98</b>	<b>14,67</b>	<b>81,38</b>	<b>73,16</b>	<b>96,26</b>	<b>3,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>5,17</b>	<b>610</b>
<b>ОБЕД</b>												
2.5	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	260	16,5	11,4	11,4	38,13	38,27	3,1	0,12	0,010	22,15	217
3,13	Каша перловая с мясом и овощами	250	17,7	16,5	47,9	19,64	50,69	2,35	0,07	0,10	0,90	415
69,06	Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	67
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>40,34</b>	<b>28,8</b>	<b>114,5</b>	<b>182,93</b>	<b>136,66</b>	<b>8,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,173</b>	<b>60,05</b>	<b>884,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>64,32</b>	<b>43,47</b>	<b>195,88</b>	<b>256,09</b>	<b>232,92</b>	<b>11,79</b>	<b>0,60</b>	<b>0,36</b>	<b>65,22</b>	<b>1494,50</b>
<b>VIII ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
5.15	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/10	8,0	10,1	35	121	59,5	1,47	0,18	0,16	0,45	264
02	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	11,4	7,9	17	119	21,6	0,39	0,04	0,03	0,15	174

80	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	50	3,7	0,4	23,2	18	32,5	1,75	0,10	0,06	0,8	107,5
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>25,64</b>	<b>18,92</b>	<b>106,2</b>	<b>358,53</b>	<b>125,21</b>	<b>3,86</b>	<b>0,34</b>	<b>0,252</b>	<b>2,4</b>	<b>684,5</b>
<b>ОБЕД</b>												
060	Свекла отварная	60	0,9	0	4,4	20,31	12,08	0,7	0,02	0,01	1,22	21
2.2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	10,3	8,0	8,7	32,4	19	0,69	0,05	0,07	11,9	151
3.15	Плов из птицы	50/150	15,6	20,0	43,3	22,4	49,6	1,63	0,12	0,01	4,73	412
69,27	Компот из смеси сухофруктов вит «С»	200	1,0	0,05	32,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	125
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>33,24</b>	<b>28,87</b>	<b>124,3</b>	<b>219,2</b>	<b>136,55</b>	<b>5,27</b>	<b>0,3</b>	<b>0,152</b>	<b>54,65</b>	<b>873</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>58,88</b>	<b>47,79</b>	<b>230,50</b>	<b>577,73</b>	<b>261,76</b>	<b>9,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,40</b>	<b>57,05</b>	<b>1557,50</b>
<b>IX ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
3.14	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180/25	10,0	12,6	32	19	182	6,23	0,35	0,18	0	204
7.8	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	11,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,02	0,52	84
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
155,02	Йогурт детский витаминизированный	100	4,1	3,2	10	158	18,3	0,14	0,03	0,02	0,42	98
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>22,74</b>	<b>19,42</b>	<b>88,9</b>	<b>398,26</b>	<b>250,08</b>	<b>8,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,272</b>	<b>2,74</b>	<b>550</b>
<b>ОБЕД</b>												
2.2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	35,39	43,15	3,26	0,22	0,12	9,74	171
3.16	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	100	9,8	16,8	19,1	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48	220
4.9	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	26,4	51,7	39,6	1,44	0,20	0,01	31,3	183,6
197	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	19,8	6,03	13,25	1,03	0,01	0,01	5,0	77
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью « Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78

	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>25,26</b>	<b>33,03</b>	<b>119,09</b>	<b>245,06</b>	<b>150,27</b>	<b>8,74</b>	<b>0,58</b>	<b>0,312</b>	<b>48,32</b>	<b>815,6</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>48</b>	<b>52,45</b>	<b>207,99</b>	<b>643,32</b>	<b>400,35</b>	<b>16,86</b>	<b>1,09</b>	<b>0,58</b>	<b>51,06</b>	<b>1365,60</b>
<b>Х ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
5,15	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/10	7,2	8,8	34,1	126	44	1,1	0,18	0,15	0,5	246
0,31	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
80	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	0,13	0,01	0,01	0	0	0	61
ТГК	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
101,06	Фрукты свежие	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,5</b>	<b>13,34</b>	<b>101,5</b>	<b>242,25</b>	<b>120,41</b>	<b>2,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,94</b>	<b>13,41</b>	<b>562</b>
<b>ОБЕД</b>												
2,4	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	260	16,5	11,4	17,7	33,3	42,7	3,27	0,15	0,01	17,59	243,5
3,21	Гуляш из отварного мяса	50/50	15	18,3	3,3	14,59	25,3	2,43	0,06	0,13	2,68	239
33	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	11,31	9,7	0,92	0,07	0,02	0	295
69,06	Компот из плодов яблок вит «С»	200	0	0	16	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	67
ТУ	Хлеб пш в/с с вит-минер смесью «Валетек-8»	40	3,0	0,32	19,4	15	26	1,4	0,08	0,05	0,8	86
ТУ	Хлеб ржаной	40	2,44	0,5	16	100,4	11,6	0,24	0,02	0,002	1,0	78
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>43,54</b>	<b>35,22</b>	<b>111,8</b>	<b>181,36</b>	<b>118,9</b>	<b>9,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,213</b>	<b>57,27</b>	<b>1008,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>60,04</b>	<b>48,56</b>	<b>213,30</b>	<b>423,61</b>	<b>239,31</b>	<b>11,78</b>	<b>0,73</b>	<b>1,15</b>	<b>70,68</b>	<b>1570,50</b>
	<b>Итого</b>		<b>654,05</b>	<b>714,50</b>	<b>2202,31</b>	<b>4788,48</b>	<b>3063,13</b>	<b>135,59</b>	<b>9,78</b>	<b>6,21</b>	<b>781,10</b>	<b>15789,22</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>65,41</b>	<b>71,45</b>	<b>220,23</b>	<b>478,85</b>	<b>306,31</b>	<b>13,56</b>	<b>0,98</b>	<b>0,62</b>	<b>78,11</b>	<b>1578,92</b>
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>45</b>	<b>46</b>	<b>192</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>9,0</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>35</b>	<b>1360</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>4,14</b>	<b>4,53</b>	<b>13,95</b>							