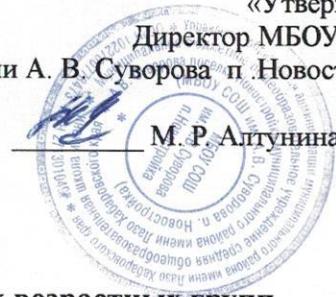


«Утверждаю»  
 Директор МБОУ СОШ  
 имени А. В. Суворова п. Новостройка



М. Р. Алтунина

**Перспективное 12-дневное меню**  
**Рационов питания учащихся МБОУ СОШ имени А. В. Суворова п. Новостройка для двух возрастных групп**  
**период 2022-2023 учебного года**

№ п/п	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал).	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал).
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1 день:		Завтрак для детей от 7 до 11 лет					Завтрак для детей с 12 лет и старше				
1	Каша молочная кукурузная	230	12,856	10,48	26,01	321,97	250	9,903	7,67	48,446	303,85
2	Батон с сыром и слив. маслом	60/10/10	6,324	9,25	24,254	205,53	80/30/10	12,277	15,31	32,304	316,15
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого.</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>65,254</b>	<b>587,5</b>		<b>22,25</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>
		Обед для детей от 7 до 11 лет					Обед для детей с 12 и старше				
1	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5	100	4,99	5,38	11	112,5
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75	250	2,8	4,92	14,1	103,75
3	Рыба запеченная в сметанном соусе	160	11,342	12,31	11,35	210,58	170	13,471	15,67	21,35	210,58
4	Картофель отварной	150	3,85	4,318	10,013	142,35	180	4,62	5,181	18,979	202,49
5	кисель	200	0,148	0,08	15,467	114,6	200	0,148	0,08	24,49	114,6
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,44	19,76	91,96	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб ржаной	40	2,24	0,2	9,66	46,76	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>		<b>26,95</b>	<b>27,648</b>	<b>91,35</b>	<b>822,5</b>		<b>31,759</b>	<b>32,191</b>	<b>134,049</b>	<b>952,00</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,2</b>	<b>47,398</b>	<b>156,614</b>	<b>1410</b>		<b>54,009</b>	<b>55,191</b>	<b>229,799</b>	<b>1632,00</b>
2 день		Завтрак для детей от 7 до 11 лет					Завтрак для детей от 12 и старше				
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,211	5,11	22,256	149,8	180	8,9	6,3	40,36	367

2	Сосиска отварная	50	5,045	6,55	0,22	149	90	6,7	8,6	0,396	66
3	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
4	Чай с сахаром ( вареньем )	200	0,13	0,07	13,65	56	200	0,13	0,07	13,65	56
5	Батон с слив. маслом	60/10	4,004	6,3	24,254	169,7	80/10	5,317	6,46	32,304	152
			<b>21,47</b>	<b>22,63</b>	<b>60,66</b>	<b>587,5</b>		<b>26,127</b>	<b>26,03</b>	<b>86,99</b>	<b>616</b>
			Обед для детей от 7 до 11 лет				Обед для детей с 12 и старше				
1	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,1	6,11	4,56	77,7	100	1,1	6,11	4,56	77,7
2	Суп из овощей	250	2,64	4,01	7,24	95,25	250	2,64	4,01	7,24	95,25
3	Зразы мясные со сметан. соусом	90/30	9,2	9,52	8,99	231,73	140	9,44	12,39	10,09	243,13
4	Макаронны с слив. маслом	170	7,3	4,21	24,97	190,9	180	8,293	5,42	38,77	239,64
5	Напиток из пшпювника	200	0,67	0,28	20,76	88,2	200	0,67	0,28	20,76	88,2
6	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>24,73</b>	<b>24,77</b>	<b>95,94</b>	<b>822,5</b>		<b>27,873</b>	<b>29,17</b>	<b>125,55</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>156,6</b>	<b>1410</b>		<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>212,54</b>	<b>1632</b>
3 день:			Завтрак для детей от 7 до 11 лет				Завтрак для детей с 12 лет и старше				
1	Пудинг из творога со сгущен. молоком	150/20	16,89	22,4	26,19	370,13	180/20	22,43	25,63	35,035	423,69
2	Батон	60	3,94	0,5	24,15	116,9	80	5,253	0,66	32,2	155,86
3	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	7,65	56	200	0,13	0,07	13,65	56
4	яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45	100	0,54	0,54	13,23	44,45
	<b>Итого:</b>		<b>21,5</b>	<b>23,51</b>	<b>71,22</b>	<b>587,48</b>		<b>28,443</b>	<b>26,9</b>	<b>94,115</b>	<b>680</b>
			Обед для детей от 7 до 11 лет				Обед для детей с 12 и старше				
1	Салат из свеж. огурцов	80	0,53	5,87	1,44	51,71	80	0,53	5,87	1,44	51,71
2	Суп гороховый	200	5,4	2,67	6,42	94,2	200	5,4	2,67	6,42	94,2
3	Пшеница натуральный рубленый из свинины	80	11,75	9,88	10,25	316,34	100	12,07	10,02	10,25	316,34
4	Картофельное пюре	150	3,08	4,83	10,33	109,73	180	3,7	8,82	27,96	169,67
5	Морс из свеж. мороженныя ягод	200	0,12	0,1	27,5	112	200	0,12	0,1	27,5	112
6	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>24,7</b>	<b>23,99</b>	<b>85,36</b>	<b>822,7</b>		<b>27,55</b>	<b>28,44</b>	<b>117,7</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,5</b>	<b>156,58</b>	<b>1410,18</b>		<b>55,993</b>	<b>55,34</b>	<b>211,815</b>	<b>1632</b>
4 день:			Завтрак для детей от 7 до 11 лет				Завтрак для детей с 12 лет и старше				
1	Птица запеченная в соусе	80	9,06	10,02	8,79	121	100	10,58	14,2	29,9	156,7
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	203,6	180	5,454	6,5	20,004	221,44
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	200	0,13	0,02	15,2	62

4	Хлеб с ветчиной варено-копченой	60/30	10,72	10	24,15	200,9	80/30	12,033	6,93	32,2	239,86
	<b>Итого:</b>		<b>23,58</b>	<b>25,46</b>	<b>64,81</b>	<b>587,5</b>		<b>28,197</b>	<b>27,65</b>	<b>97,304</b>	<b>680</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9	100	2,51	6,75	2,86	87,9
2	ПЦи из свежей капусты картофелем и сметаной	250	1,8	4,95	7,91	89,75	250	1,8	4,95	7,91	89,75
3	Запеканка картофельная с мясом	200	13,72	9,34	14,75	262,23	245	14,99	13,45	30,32	322,47
4	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	12,02	132,8	200	0,67	0,09	12,02	132,8
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	60	3,36	0,66	29,64	137,94
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	30	2,37	0,3	14,49	70,14
7	яблоко	250	0,1	0,1	24,75	111	300	0,15	1,55	34,75	111
	<b>Итого:</b>		<b>22,62</b>	<b>21,87</b>	<b>91,71</b>	<b>822,4</b>		<b>25,85</b>	<b>27,75</b>	<b>131,99</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,33</b>	<b>156,52</b>	<b>1409,90</b>		<b>54,047</b>	<b>55,4</b>	<b>229,294</b>	<b>1632</b>
<b>5 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 лет и старше</b>				
1	Омлет с зеленым горошком	170	14,75	14,7	11,89	179,24	180	15,627	17,03	17,4	197,28
2	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	21,2	155,2	200	3,6	2,67	21,3	155,2
3	Батон с сыром	60/10	6,26	3,45	24,15	152,73	80/20	9,893	6,56	32,2	227,52
4	кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
	<b>Итого:</b>		<b>30,41</b>	<b>25,82</b>	<b>65,24</b>	<b>587,7</b>		<b>34,92</b>	<b>31,26</b>	<b>78,9</b>	<b>680,00</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Салат из капусты с морковью	100	1,33	2,78	15,52	94,12	100	1,33	2,78	15,52	94,12
2	Суп с клецками	250	5,6	4,8	7,22	115	250	5,6	4,8	7,22	115
3	Печень тушенная с сметан. соусе	85	3,49	9,1	13,96	145,4	100	4,29	10,31	14,16	158,98
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,39	4,1	10,84	231,86	180	1,97	4,9	45,8	278,22
5	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	14,42	97,6	200	0,16	0,16	23,88	97,6
6	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>15,79</b>	<b>21,58</b>	<b>91,38</b>	<b>822,7</b>		<b>19,8</b>	<b>23,91</b>	<b>150,71</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>156,62</b>	<b>1409,9</b>		<b>54</b>	<b>55,17</b>	<b>229,61</b>	<b>1632</b>
<b>6 день:</b>	<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Макаронник с мясом	240	10,72	16,5	6,23	6,23	240	10,54	16,5	6,23	279,57
2	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	200	3,6	2,67	29,2	155,2
3	Батон с сыром	60/10	6,26	3,45	24,15	152,73	80/30	9,66	6,31	32,2	245,23
	<b>Итого</b>		<b>20,58</b>	<b>22,62</b>	<b>59,58</b>	<b>587,5</b>		<b>23,8</b>	<b>25,48</b>	<b>67,63</b>	<b>680</b>
	<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	4,22	7,87	81,9	100	0,86	5,22	7,87	81,9
2	Борщ с фасолью и сметаной	250	3,55	4,12	16,31	120,75	250	3,091	4,12	16,31	120,75

3	Птица отварная	80	14,5	14,2	0	163,64	100	16,101	13,46	16,63	190,66
4	Каша гороховая	150	3,67	4,86	21,01	210,11	180	4,4	5,92	44,56	243,03
5	кисель	200	0,148	0,08	22,4	107,58	200	0,148	0,08	32,6	107,58
6	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	40	1,322	0,44	19,76	91,96	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>25,63</b>	<b>28,12</b>	<b>97,01</b>	<b>822,7</b>		<b>30,33</b>	<b>29,76</b>	<b>162,1</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,21</b>	<b>50,74</b>	<b>156,59</b>	<b>1410,20</b>		<b>54,13</b>	<b>55,24</b>	<b>229,73</b>	<b>1632</b>
<b>7 день:</b>		<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>					<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Каша молочная «Дружба»	230	10,65	3,9	11,52	226,57	240	11,003	5,8	39,5	244,48
2	Чай с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	200	3,6	2,67	29,2	155,2
3	Батон с сыром и слив. маслом	50/10/10	6,324	9,25	24,254	205,53	80/20/10	3,58	2,68	28,34	152
	<b>Итого:</b>		<b>20,574</b>	<b>15,82</b>	<b>64,974</b>	<b>587,3</b>		<b>17,58</b>	<b>17,48</b>	<b>107,54</b>	<b>652</b>
		<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>					<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7	100	1,7	5	4,46	85,7
2	Суп с рыбными консервами	250	3,55	5,12	7,16	127,75	250	3,55	5,12	14,16	127,75
3	Гуляш со свинины	95	11,35	13,18	9,8	161,33	100	12,57	14,95	17,76	173,59
4	Макаронны с слив.маслом	150	5,1	7,5	12,8	194,6	180	6,8	8,2	19,606	242,28
5	Морс из св.морож. ягод	200	0,16	0,12	28	114,6	200	0,16	0,12	28	114,6
6	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	2,37	2,37	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>25,68</b>	<b>31,56</b>	<b>91,64</b>	<b>822,7</b>		<b>30,51</b>	<b>34,35</b>	<b>128,116</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,254</b>	<b>47,38</b>	<b>156,614</b>	<b>1410,00</b>		<b>54,07</b>	<b>55,18</b>	<b>229,12</b>	<b>1632</b>
<b>8 день:</b>		<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>					<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>				
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	230	21,02	20,28	26,18	356,34	240	22,22	21,28	30,18	356,34
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	200	0,13	0,02	15,2	62
3	Батон с джемом	50/20	4,03	0,5	30,95	169,16	80/45	5,378	0,66	46,52	261,66
4											
	<b>Итого</b>		<b>25,18</b>	<b>20,8</b>	<b>72,33</b>	<b>587,5</b>		<b>27,728</b>	<b>21,96</b>	<b>91,9</b>	<b>680</b>
		<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>					<b>Обед для детей с 12 и старше</b>				
1	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9	100	2,6	6,22	12,15	154,9
2	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,22	11,66	76,94	250	3,129	3,27	14,58	90,68
3	Гуляш из свинины	80	6,7	14,03	9,7	132,67	100	7,61	15,98	20,52	72,8
4	Овощи припущенные с маслом	150	3,08	2,26	9,13	109,73	190	4,319	4,38	0,27	137,94
5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	200	0,4	0,27	0,27	72,8
56	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	60	3,36	0,66	29,64	137,94

6	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,44	19,76	91,96	30	2,37	0,3	14,49	70,14
7	банан	150	2,26	0,76	11,5	46,76	200	2,803	2,16	25,5	136,94
	<b>Итого</b>		<b>21,02</b>	<b>26,4</b>	<b>83,83</b>	<b>822,7</b>		<b>26,591</b>	<b>33,24</b>	<b>137,96</b>	<b>952</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,2</b>	<b>47,2</b>	<b>156,16</b>	<b>1410,2</b>		<b>54,319</b>	<b>55,2</b>	<b>229,86</b>	<b>1632</b>
<b>9 день:</b>											
<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>					
1	Омлет с зелен.горошком	150	8,035	5,53	5,59	162,6	195	7,783	8,87	26,246	216,14
2	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	200	3,6	2,67	29,2	155,2
3	Батон с слив. маслом	50/10	4,004	6,3	24,254	169,7	80/10	5,317	6,46	32,304	208,66
4	Йогурт	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
	<b>Итого</b>		<b>21,439</b>	<b>19,5</b>	<b>67,044</b>	<b>587,50</b>		<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>
<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>					
1	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	100	4,52	7,26	9,58	119,2
2	Суп крестьянский с птицей и пшеном	200	6,06	5,06	13,67	145,52	240	6,31	7,93	15,79	162,27
3	Жаркое по-домашнему	190	10	14,81	18,95	315,44	210	14,47	15,92	34,56	358,83
5	Морс из свеж.морож. ягод	200	0,47	0,13	17,936	102,9	200	0,47	0,13	29,99	102,9
6	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	91,96	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	46,76	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>24,87</b>	<b>27,9</b>	<b>89,556</b>	<b>822,5</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,5</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,309</b>	<b>47,4</b>	<b>156,6</b>	<b>1410</b>		<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>
<b>10 день:</b>											
<b>Завтрак для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Завтрак для детей с 12 и старше</b>					
1	Сосиска отварная	60	6,51	10,83	0,6	65,78	80	6,81	14,09	1,87	101,08
2	Картофельное пюре	150	3,37	4,01	8,25	190,36	180	5,49	5	15,02	204,86
3	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	200	3,6	2,67	29,2	155,2
5	хлеб	50	3,94	0,5	24,15	116,9	80	5,253	0,66	32,2	155,86
	<b>Итого:</b>		<b>22,5</b>	<b>22,61</b>	<b>62,48</b>	<b>591,24</b>		<b>26,233</b>	<b>27,02</b>	<b>78,57</b>	<b>680</b>
<b>Обед для детей от 7 до 11 лет</b>						<b>Обед для детей с 12 и старше</b>					
1	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	8,18	105,01	100	1,52	5,13	13,18	105,01
2	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	9,98	100,8	250	3,6	2,5	16,98	100,8
3	Голубцы ленивые с соусом	130	4,79	11,35	12,36	186,3	150	5,98	11,45	31,36	186,3
4	Гречка с слив. маслом	150	9,57	4,85	16,84	215,03	180	10,56	7,14	28,04	279,01
5	Напиток из пшоповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	200	0,4	0,27	17,2	72,8
6	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>		<b>23,7</b>	<b>24,74</b>	<b>93,98</b>	<b>818,66</b>		<b>27,79</b>	<b>27,45</b>	<b>150,89</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,35</b>	<b>156,46</b>	<b>1409,9</b>		<b>54,023</b>	<b>54,47</b>	<b>229,46</b>	<b>1632</b>

11 день:		Завтрак для детей от 7 до 11 лет					Завтрак для детей с 12 лет и старше				
1	Рыба запеченная в смет соусе	140	12,03	10,81	14,23	202,7	160	17,93	19,51	16,44	202,7
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6	200	4,007	10,48	36,88	257,21
3	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	30	0,24	0,03	0,75	4,23
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60
5	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	80	5,253	0,66	32,2	155,86
6											
	итого		19,95	16,78	70,8	587,43		27,5	30,7	101,27	680
		Обед для детей от 7 до 11 лет					Обед для детей с 12 и старше				
1	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	100	1,8	6,33	8,01	88,68
2	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	250	5,56	6,04	15,23	144,43
3	Коплета рубленая из пшпцы	80	10,45	13,97	16,5	177,81	85	10,45	13,97	16,5	177,81
4	Картофель жареный из сырого	150	3,49	3,46	15,13	109,73	160	3,49	3,46	15,13	109,73
5	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	200	1	0	20,2	84,8
6	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	60	2,37	0,3	14,49	70,14
8	яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3	280	0,12	0,066	16,7	227,15
	Итого		26,16	30,48	85,99	822,47		26,35	24,496	127,89	952
	Всего:		46,11	47,26	156,79	1409,9		53,85	55,196	229,16	1632,0

12 день:		Завтрак для детей от 7 до 11 лет					Завтрак для детей с 12 лет и старше				
1	Рулет картофельный совощами с смет. соусом	155	11,21	7,3	15,3	181,4	180	13,31	11,06	23,316	234,94
2	батон с слив.маслом	50/10	5	6,55	0,22	169,7	80/20	9,89	6,56	32,2	208,66
3	Морс из свеже.морож. ягод	200	0,41	0,48	17,13	136,4	200	0,41	0,48	17,13	136,4
4	варенец	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
5											
6											
	итого		21,42	19,08	64,68	587,5		24,84	23	95,75	680,
		Обед для детей от 7 до 11 лет					Обед для детей с 12 и старше				
1	Салат из свежих помидор с луком репчагым	100	0,65	7,4	3,47	72,96	100	0,65	7,4	3,47	72,96
2	Щи из свеж капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,91	135	250	1,8	4,95	7,91	135
3	Рыба тушенная в томате	205	14,02	10,69	14,38	200,67	220	16,29	13,8	20,5	253,56

4	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35	200	4	5	26,02	149,6
5	Напиток из шиповника	200	0,67	0,09	16,72	132,8	200	0,67	0,09	32,02	132,8
6	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	60	3,36	0,66	29,64	137,94
7	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	30	2,37	0,3	14,49	70,14
8											
	<b>Итого</b>		<b>24,81</b>	<b>28,088</b>	<b>91,913</b>	<b>822,5</b>		<b>29,14</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,234</b>	<b>47,168</b>	<b>156,597</b>	<b>1410,0</b>		<b>53,977</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632,0</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>554,517</b>	<b>571,526</b>	<b>1879,345</b>	<b>16920,18</b>		<b>650,418</b>	<b>661,987</b>	<b>2719,088</b>	<b>19584</b>

Зав столовой  Мельникова Н Н