



Утверждаю
В.И. Канищева Директор ИСОШ №2
Канищева В.И.

«14» май 2021г

**Четырнадцатидневное меню
для учащихся с 7-11 лет и 12-18 лет
МБОУ Иловлинская СОШ № 2
в зимнее -весенний период**

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	Б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
1 день	<u>Завтрак</u>										
223	Запеканка из творога	100	16,8	5,2	55,8	342	150	25,2	7,8	30,9	513
	Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	99	30	2,16	2,55	16,8	99
382	Какао с молоком	200	2,82	3,9	26,74	150,8	200	2,82	3,9	26,74	150,8
15	Сыр	20	5,06	5,33		68	30	8,0	8,0		102
	Батон	35	2,4	0,4	12,6	63,6	50	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак		14,24	29,48	169,84	1114,40		114,38	39,95	144,94	1319,4
	<u>Обед</u>										
83	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,05	5,0	19,65	131,75	250/10	2,05	5,0	19,65	131,75
259	Рыба жареная	75	11,8	26	21	365	80	11,8	26	21	365
25	Пюре горох	100	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
118	Капуста Квашеная	100	0,3	-	34,5	139,2	100	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	-	-	200	-	-	-	
	Итого обед		19,05	33,2	102,15	918,75		19,05	33,2	102,15	918,75
	Итого всего		40,2	41,23	141,72	1271,75		40,2	41,23	141,72	1271,75

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
2 день	Завтрак										
175	Каша молочная вязкая Дружба	200/10	2,9	12,7	35,0	273	250/10	3,62	45,0	43,75	341,25
378	Какао	200	1,2	1,6	17,7	91	200	1,2	1,6	17,7	91
	Батон пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	50	2,4	0,4	12,6	63,6
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Йогурт	200	11,2	6,4	8,2	113	200	11,2	6,4	8,2	113
	Булочка	100	10,2	3,5	50,6	268	100	10,2	3,5	50,6	268
	Итого завтрак		12,06	31,03	179,5	684,8		15,72	66,0	223,25	787,05
	Обед										
83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,07	4,9	8,4	84,5	250/10	1,07	4,9	8,4	84,5
230	Шницель свиной	80	7,6	7,7	1,5	106	80	7,6	7,7	1,5	106
304	Гречка отварная	100	2,51	4,07	27,6	157,1	150	2,51	4,07	27,6	157,1
400	Соус красный	50	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,3	-	34,5	139,2	200	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		13,98	18,47	86,4	706		13,98	18,47	86,4	706
	Итого всего		22,78	30,87	159,6	1145,6		22,78	30,87	159,6	1145,6

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	Б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
3 день	Завтрак										
294	Котлета рубленая из бройлер-цеплят, с маслом	50	11,68	18,72	15,36	254,4	100	14,4	19,8	15,6	346
171	Рис отварной	100/10	2,53	6,2	27,33	172	150/10	5,4	6,9	36,6	225
303	Соус красный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
376	Кисель	200	0,1	-	15	60	200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
	Помидор свежий	30	4,8		0,4	66	30	4,8		0,4	66
338	Бананы	200	0,4		11,4	94	200	0,4		11,4	94
	Конфета желейная	40	0,4	2,8	136,5	62,2	40	0,4	2,8	136,5	62,2
	Итого завтрак		17,61	25,33	82,08	666,7		23,1	35,31	92,69	883,3
	Обед										
102	Суп -лапша домашняя	250	5,075	5,35	23,85	163,75	250	5,075	5,35	23,85	163,75
267	Жаркое по- домашнему	175	12,4	20,7	7,6	266	175	12,4	20,7	7,6	266
	Огурец свежий	100	1,6	6	11	104	100	1,6	6	11	104
52	Какао с молоком	200	0,1		15	60	200	0,1		15	60
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого обед		23,98	34,25	90,45	953,05		23,98	34,25	90,45	953,05
	Итого всего		43,31	57,25	150,57	1498,95		43,31	57,25	150,57	1498,95

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	Б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
4 день	<u>Завтрак</u>										
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,8	146	100	11,0	24,0	1,6	292,0
203	Макароны отварные	100/5	3,6	4,6	24,4	150	150/5	5,4	6,9	36,6	225
377	Компот из кураги	200/7	0,2	-	16	65	200/7	0,2	-	16	65
303	Соус красный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,4	12,6	63,6	50	2,4	0,4	12,6	63,6
	Огурец свежий	30	2,7		11,5	66,2	30	2,7		11,5	66,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Сыр	20	5,06	5,33	-	68	30	5,06	5,33	-	68
386	Йогурт питьевой	200	11,2	6,4	8,2	113	200	11,2	6,4	8,2	113
	Коржик	100	7,2	12,1	67	397	100	7,2	12,1	67	397
	Итого завтрак		23,2	31,61	59,49	632,3		30,5	45,91	75,49	853,3
	<u>Обед</u>										
102	Суп картофельный	250	1,07	4,9	8,4	84,5	250	1,07	4,9	8,4	84,5
234	Плов из свинины	150	11,9	12,4	7,4	188,8	150	11,9	12,4	7,4	188,8
199	Свекла отварная	100	8,8	5	28,7	195	100	8,8	5	28,7	195
118	Кисель плодово- ягодный	200	0,3	-	34,5	139,2	200	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого обед		26,87	23,1	104,2	734,7		26,87	23,1	104,2	734,7
	Итого всего		36,47	125,7	143,8	1194,3		36,47	125,7	143,8	1194,3

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	Б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
5 день	<u>Завтрак</u>										
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
321	Капуста тушеная	100	2,09	2,8	13,4	85,9	150	3,14	4,2	20,1	128,85
376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1		15	60	200/7	0,1	-	15	60
243	Сарделька	110	11,8	23,8	6,8	288	110	11,8	23,8	6,8	288
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
	Яблоко	200	-	-	12,6	52	200	-	-	12,6	52
	Булочка	100	10,2	3,5	50,6	268	100	10,2	3,5	50,6	268
	Итого завтрак		26,85	36,93	48,1	628,5		30,84	41,0	54,8	705,45
	<u>Обед</u>										
113	Суп из овощей со сметаной с зеленым горошком	250/10	2,6	5,6	13,4	114,4	250/10	2,6	5,6	13,4	114,4
291	Тефтели свиные с соусом красным	60/50	14,9	19	24,1	327	60/50	14,9	19	24,1	327
45	Перловка отварная	100	-	4,6	10,3	88	150	-	4,6	10,3	88
	Огурец свежий	100					100				
338	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	12,6	52	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		19,9	29,6	73	645		19,9	29,6	73	645
	Итого всего		22,36	65,6	85,6	708,48		22,36	65,6	85,6	708,48

№ ре-	Наименование	с 7 до 11 лет				с 12 до 18 лет			
-------	--------------	---------------	--	--	--	----------------	--	--	--

цептур	блюды и изделий										
6 день	<u>Завтрак</u>	выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
182	Каша молочная из рисовой крупы	200/10	10,1	3,7	48,3	251	250/10	12,63	4,62	60,37	313,75
382	Какао с молоком	200	2,82	3,9	26,74	150,8	200	2,82	3,9	26,74	150,8
	Батон пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	50	2,4	0,4	12,6	63,6
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Пряники промышленного производства	100	9,3	4,6	74,6	358	100	9,3	4,6	74,6	358
338	Яблоки	200	0,4		11,4	94	200	0,4		11,4	94
	Сыр порционный	20	5,06	5,33		68	30	8,0	8,0		102
470	Йогурт	200	4,2	2,1	37,0	178	200	4,2	2,1	37,0	178
	Итого завтрак		25,12	20,8	173,74	993,4		27,65	21,72	185,81	1055,15
	<u>Обед</u>										
83	Суп с рыбными консервами и картофелем	250	1,07	4,9	8,4	84,5	250	1,07	4,9	8,4	84,5
265	Пюре картофельное	100	17,2	6,6	27,6	239	150	17,2	6,6	27,6	239
52	Рыба тушеная с овощами	75/50	1,6	6	11	104	75/50	1,6	6	11	104
350	Компот с изюмом	200	0,3	-	34,5	139,2	200	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		22,57	17,9	94,1	630,3		22,57	17,9	94,1	630,3
	Итого всего		34,42	43,45	187,5	1281,9		34,42	43,45	187,5	1281,9

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
7 день	Завтрак										
291	Плов из отварной птицы	150	27,2	25,8	24,1	327	150	36,26	34,4	32,13	436
348	Чай с сахаром	200	0,38	-	31,4	127,2	200	0,38	-	31,4	127,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
338	Бананы	200	0,4		11,4	94	200	0,4		11,4	94
	Зеленый горошек промышленного производства	20	0,08		21,82	87,5	20	0,08		21,82	87,5
470	Йогурт	200	4,2	2,1	37,0	178	200	4,2	2,1	37,0	178
	Круассан	60	4,9	4,95	34,5	200	60	4,9	4,95	34,5	200
	Итого завтрак		34,88	28,3	116,5	789,8		43,94	36,9	124,53	898,8
	Обед										
83	Борщ с картофелем	250/10	2,05	5,0	19,65	131,75	250/10	2,05	5,0	19,65	131,75
279	Шницель говяжий	80	7,4	17,4	12,3	235	80	7,4	17,4	12,3	235
279	Макароны	100	5,01	4,19	27,15	166,4	150	5,01	4,19	27,15	166,4
2	Соус красный	50	0,2	0,1	0,39	19,7	50	0,2	0,1	0,39	19,7
348	Капусты квашеная	100	0,08	-	21,82	87,5	200	0,08	-	21,82	87,5
	Кисель	200	0,3		34,5	139,2	200	0,3		34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого обед		21,98	51,26	165,12	1268,25		21,98	51,26	165,12	1268,25
	Итого всего		39,08	70,53	213,82	1700,65		39,08	70,53	213,82	1700,65

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
8 день	<u>Завтрак</u>										
223	Запеканка из творога	100	16,8	5,2	55,8	342	150	25,2	7,8	30,9	513,0
	Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	99	30	2,16	2,55	16,8	99
358	Какао с молоком	200	2,82	3,9	26,74	150,8	200	2,82	3,9	26,74	150,8
	Йогурт	100	4,9	4,95	34,5	200	100	4,9	4,95	34,5	200
	Батон пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Сыр	20	5,06	5,33		68	20	5,06	5,33		68
338	Апельсин	200	0,4		11,4	94	200	0,4		11,4	94
	Итого завтрак		24,56	12,7	153,02	874,2		44,16	21,7	136,32	1158,2
	<u>Обед</u>										
89	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	1,07	4,9	8,4	84,5	250	1,07	4,9	8,4	84,5
	Котлета из филе курицы	50	24,19	37,17	23,97	336	80	24,19	37,17	23,97	336
	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,7	86,3	150	2,1	2,7	13,7	86,3
350	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	34,5	139,2	200	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого обед		31,36	40,64	97,07	796,77		31,36	40,64	97,07	796,77
	Итого всего		48,26	58,05	109,56	1212,27		48,26	58,05	109,56	1212,27

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		Выход	б	ж	у	кал.	выход	б	Ж	у	кал.
9 день	<u>Завтрак</u>										
259	Жаркое по-домашнему	175	11,8	31,7	21,0	365	175	11,8	31,7	21,0	365
388	Кисель	200	2,82		26,74	150,8	200	2,82		26,74	150,8
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	50	2,4	0,4	12,6	63,6
15	Сыр	20	5,06	5,33		68	30	8,0	8,0		102
	Огурец свежий	30	0,3		14,5	62	30	0,3		14,5	62
	Йогурт	200	11,2	6,4	8,2	113	200	11,2	6,4	8,2	113
	Итого завтрак		22,58	52,33	196,94	784,6		25,52	55,0	196,94	818,6
	<u>Обед</u>										
84	Щи кап свеж со сметаной	250/10	2,1	5	19,7	132,2	250/10	2,1	5	19,7	132,2
125	Поджарка свиная	50	-	1,5	14,4	90,0	50	-	1,5	14,4	90,0
	Пюре гороховое	100	8,8	00,1	0,39	19,7	150	8,8	00,1	0,39	19,7
251	Капуста квашеная	100	10	32,2	3,7	345	65	10	32,2	3,7	345
348	Чай с лимоном и сахаром	200	0,08	-	21,82	87,5	200	0,08	-	21,82	87,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого обед		17,23	45,6	98,72	885,9		17,23	45,6	98,72	885,9
	Итого всего		35,03	69	255,32	1406,5		35,03	69	255,32	1406,5

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
10 день	<u>Завтрак</u>										
267	Котлета особая	50	11,2	25,4	7,6	266	100	14,0	31,75	9,5	332,5
203	Гречка	100/5	3,6	4,6	24,4	150	150/5	5,4	6,9	36,6	225
303	Соус красный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
348	Компот из изюма	200	0,38		31,4	127,2	200	0,38		31,4	127,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
	Помидор свежий	30	0,3		34,6	85	30	0,3		34,6	85
338	Бананы	200	0,4		11,4	94	200	0,4		11,4	94
	Итого завтрак		28,68	33,91	138,39	988,5		33,28	42,56	152,49	1130,0
	<u>Обед</u>										
101	Рассольник со сметаной	250/10	2,0	2,725	20,925	116,25	250/10	2,0	2,725	20,925	116,25
289	Минтай тушеный с овощами	75/50	14,3	16,9	18,3	283	75/50	14,3	16,9	18,3	283
	Рис отварной	100	0,1	1,4	1,8	155,6	150	0,1	1,4	1,8	155,6
338	Кисель	200	-	-	12,6	52	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		18,8	21,43	66,23	670,45		18,8	21,43	66,23	670,45
	Итого всего		41,3	73,86	136,73	1151,63		41,3	73,86	136,73	1151,63

№ ре- цептур	Наименование блюد и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
11 день	<u>Завтрак</u>										
290	Поджарка из филе куриного	50/50	13,3	18,9	3,8	223	75/50	19,8	28,35	5,7	334,5
376	Компот с изюмом и курагой	200	0,1	-	15	60	200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
171	Рис отварной с маслом	100/10	2,53	6,2	27,33	172	150/10	5,4	6,9	36,6	225
	Масло, сыр порционный	10/20	5,06	5,33	0,1	75	10/30	5,06	5,33	0,1	75
	Зеленый горошек промышленного производства	10	3,1		0,3	61	20	3,1		0,3	61
	Яблоко	200	0,4	-	11,4	94	200	0,4	-	11,4	94
	Йогурт	200	11,2	6,4	8,2	113	200	11,2	6,4	8,2	113
	Итого завтрак		25,83	37,6	125,73	915,6		35,6	47,75	148,3	1174,1
	<u>Обед</u>										
84	Суп картофельный с бобовыми	250	3,81	7,92	20,635	169,9	250	3,81	7,92	20,635	169,9
	Печень туш в смет	75/50	16,3	6,7	1,9	133	75/50	16,3	6,7	1,9	133
125	Гречка отварная	100/5	-	1,5	14,4	90	150/5	-	1,5	14,4	90
52	Огурец свежий	100	0,1	1,4	1,8	155,6	100	0,1	1,4	1,8	155,6
338	Чай с сахаром	200	-	-	12,6	52	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	4,8	0,8	25,2	127,2	50/80	4,8	0,8	25,2	127,2
	Итого обед		8,88	11,72	108,84	455,1		8,88	11,72	108,84	455,1
	Итого всего		25,78	29,02	155,34	864,7		25,78	29,02	155,34	864,7

№ ре- цептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		12 день	<u>Завтрак</u>	выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж
181	Каша манная на молоке	200/10	8,8	3,03	43,4	225	250/10	11,0	3,78	54,25	281,25
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
388	Какао с молоком с сахаром	200	2,82	3,9	26,74	150,8	200	2,82	3,9	26,74	150,8
	Батон пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	50	2,4	0,4	12,6	63,6
	Яблоко	100	10,2		50,6	268	100	10,2		50,6	268
	Йогурт	200	11,2	6,4	8,2	113	200	11,2	6,4	8,2	113
	Итого завтрак		41,48	30,76	141,64	963,4		45,72	34,18	152,49	1053,65
	<u>Обед</u>										
97	Рассольник со сметаной	250/10	2,4	2,8	24,4	132,2	250/10	2,4	2,8	24,4	132,2
230	Котлета из птицы	80	7,6	7,7	1,5	106	80	7,6	7,7	1,5	106
202	Капуста тушеная	100	3,57	3,23	19,05	119,6	150	3,57	3,23	19,05	119,6
338	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	12,6	52	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		16,16	14,14	70,54	493,1		16,16	14,14	70,54	493,1
	Итого всего		37,31	27,88	130,9	1016,5		37,31	27,88	130,9	1016,5

№ ре- цептур	Наименование блюد и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
13 день	<u>Завтрак</u>										
279	Тефтели	60	6,4	16,8	12,2	230	60	6,4	16,8	12,2	230
171	Гречка отварная	100/10	4,46	8,6	33,2	214	150/10	6,69	12,9	49,8	329
303	Соус красный	50	0,2	0,01	0,39	197	50	0,2	0,01	0,39	197
348	Чай с сахаром	200/7	0,38	-	31,4	127,2	200/7	0,38	-	31,4	127,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
	Капуста квашеная	30	4,6		10,3	88	30	4,6		10,3	88
338	Апельсин	200	0,4		11,4	94	200	0,4		11,4	94
	Итого завтрак		14,54	25,81	101,19	925,8		16,77	30,11	117,79	1042,8
	<u>Обед</u>										
102	Борщ с фасолью и сметаной	250/10	5,075	5,35	23,85	163,75	250/10	5,075	5,35	23,85	163,75
304	Рагу из свинины	150	2,51	4,07	27,6	157,1	150	2,51	4,07	27,6	157,1
45	Огурец свежий	100	-	4,6	10,3	88	100	-	4,6	10,3	88
350	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	34,5	139,2	200	0,3	-	34,5	139,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		22,185	26,82	116,25	800,45		22,185	26,82	116,25	800,45
	Итого всего		41,885	47,52	194	1369,15		41,885	47,52	194	1369,15

№ рецептур	Наименование блюд и изделий	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	б	ж	у	кал.	выход	б	ж	у	кал.
14 день	<u>Завтрак</u>										
243	Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,8	146	100	11,0	24,0	1,6	292,0
171	Рис отварной	100/10	2,53	6,2	27,33	172	150/10	5,4	6,9	36,6	225,0
303	Соус красный	50	0,2	00,1	0,39	197	50	0,2	00,1	0,39	197
377	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,4	12,6	63,6	50	2,7	0,4	12,6	63,6
	Сыр	20	5,06	5,33	0,1	75	30	5,06	5,33	0,1	75
	Огурец свежий	30	3,5		0,3	69	30	3,5		0,3	69
	Итого завтрак		16,53	23,21	67,82	795,6		24,9	35,91	77,89	994,6
	<u>Обед</u>										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапшой)	250	1,8	4,9	15,2	112,3	250	1,8	4,9	15,2	112,3
	Рыба тушеная с овощами	75/50	0,27	1,5	36	16	75/50	0,27	1,5	36	16
259	Картофель отварной с маслом	100/10	11,8	26	21	365	150/10	11,8	26	21	365
338	Компот из кураги	200	-	-	12,6	52	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	2,4	0,4	12,6	63,6	50/80	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		16,27	32,8	97,4	608,9		16,27	32,8	97,4	608,9
	Итого всего		24,91	82,89	143,06	944,28		24,91	82,89	143,06	944,28

