

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сепская основная общеобразовательная школа
(МБОУ Сепская ООШ)**

Утверждаю
Директор МБОУ Сепская ООШ
_____ И.В. Тронин
от 31 августа 2023 г.
приказ № 85

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(для возрастной категории 7 – 11 лет)**

2023 г.

День 1, Неделя 1 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г.	227	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	4,94	23,43	156,90	0,06	1,04	30,15	0,39	102,68	91,79	15,30	0,35
Пермь, 2018 г.	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
		печенье	10	0,70	0,26	3,84	22,90	0,01	0,00	1,10	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21
ИТОГО завтрак:				12,55	15,92	63,62	458,80	0,23	1,74	50,25	2,60	233,68	258,59	61,55	2,61
ОБЕД															
Пермь, 2018 г.	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	0,02	7,98	0,00	1,74	21,30	19,56	12,30	0,61
Пермь, 2018 г.	47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	132,60	0,08	14,47	16,00	0,18	41,52	53,82	27,28	2,16
Ижевск, 2008	200	Плов из птицы	230	28,50	11,30	40,00	376,70	0,11	1,56	36,64	4,24	28,36	265,90	126,89	2,34
Пермь, 2018 г.	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	22,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		яблоко	100	0,40	0,40	9,80	53,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО обед:				35,63	18,78	104,78	808,50	0,33	26,14	57,64	6,76	119,30	419,40	199,59	7,88
ИТОГО за день:				48,18	34,70	168,40	1267,30	0,56	27,88	107,89	9,36	352,38	677,99	261,14	10,49

День 2, Неделя 1 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г.	234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	5,16	24,47	160,95	0,05	1,16	31,95	0,14	110,61	114,33	23,75	0,13
Пермь, 2018 г.	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,90
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,21
ИТОГО завтрак:				9,44	14,18	58,42	408,95	0,20	1,46	41,45	1,99	181,71	219,33	52,00	1,33
ОБЕД															
Пермь, 2018 г.	43	Салат картофельный с огурцами	60	0,90	3,78	4,92	57,60	0,04	6,42	0,00	1,68	8,40	28,20	10,80	0,42
Ижевск, 2008	48	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	111,40	0,06	8,80	29,98	0,21	26,62	97,00	24,30	1,39
Ижевск, 2008	63	Гуляш из говядины	80	8,90	11,40	1,50	144,60	0,03	0,98	0,00	1,94	7,90	94,20	11,86	1,35
Пермь, 2018 г.	256	Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0,00	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08
Пермь, 2018 г.	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61
Пермь, 2018 г.	530	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	0,04	0,00	8,60	0,50	10,60	27,20	6,60	0,67
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		яблоко													
ИТОГО обед:				25,22	22,09	122,97	859,75	0,32	96,20	72,90	5,97	91,31	345,08	82,23	6,79
ИТОГО за день:				34,66	36,27	181,39	1268,70	0,52	97,66	114,35	7,96	273,02	264,41	134,23	8,12

День 3, Неделя 1 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г.	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	177,00	0,08	0,90	38,72	0,26	162,64	137,24	20,30	0,43
Пермь, 2018 г.	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	2,0	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Сыр Российский	10	2,41	2,95	0,03	36,40	0,00	0,07	28,80	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,90
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,21
ИТОГО завтрак:				12,21	8,68	50,78	361,40	0,17	2,97	67,52	1,18	272,94	260,04	50,72	2,51
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	5	Салат из белокочанной капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	0,02	8,04	0,00	1,62	21,00	18,60	9,60	0,36
Пермь, 2018	100	Рассольник ленинградский	200	1,50	4,08	10,58	85,00	0,07	5,56	0,00	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64
Пермь, 2018 г.	350	Тефтели из говядины с рисом	80	7,52	6,48	7,92	120,00	0,04	1,12	12,80	0,32	31,68	95,84	14,00	1,12
Сборник рец..2005г.	679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,02	0,02	1,22	162,00	0,03	2,43
Пермь, 2018 г	468	Компот из св. яблок	200	0,1	0,1	11,10	111,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО обед:				20,99	19,42	97,09	727,11	0,37	75,32	12,82	3,88	115,20	399,04	74,33	6,58
ИТОГО за день:				33,20	28,10	147,87	1088,51	0,54	78,29	80,34	5,06	388,14	659,08	125,05	9,09

День 4, Неделя 1 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г.	220	Каша ячневая молочная	150	5,66	5,21	25,05	169,80	0,09	1,08	30,75	0,54	127,67	186,96	27,92	0,70
Пермь, 2018 г.	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
		Вафли	10	0,60	2,20	6,60	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО завтрак:				10,34	15,33	63,50	441,80	0,22	1,08	30,75	2,39	149,57	261,36	54,07	2,92
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	0,02	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42
Пермь, 2018 г.	104	Щи из св. капусты	200	1,26	3,60	4,62	56,00	0,04	9,52	0,00	1,88	29,64	36,52	16,24	0,62
Ижевск, 2008 г	81	Фрикадельки из мяса птицы «Петушок»	80	11,00	7,70	1,40	120,5	0,01	1,69	0,00	0,03	5,86	9,90	2,64	0,18
Пермь, 2018	202	Каша гречневая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0,00	24,00	0,42	14,12	134,30	88,71	3,01
Пермь, 2018 г.	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
Сборник рецептур блюд и кул. изд., 2011	107	Ватрушка с творого	60	7,90	5,69	25,00	173,00	0,30	0,03	11,00	2,20	81,90	150,60	18,30	1,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				30,46	26,19	81,39	747,05	0,61	18,20	35,00	6,31	170,32	414,42	158,59	7,76
ИТОГО за день:				40,80	41,52	144,89	1188,85	0,83	19,28	65,75	8,70	319,89	675,78	212,66	10,68

День 5, Неделя 1 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г.	233	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,05	5,15	21,41	149,85	0,11	0,89	27,75	0,11	89,81	113,04	27,83	0,70
Пермь, 2018 г.	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	11,30	91,10	22,30	0,65
		Сыр Российский	10	2,41	2,95	0,03	36,40	0,00	0,07	28,80	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,90
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,21
ИТОГО завтрак:				13,54	11,57	57,65	388,25	0,23	1,66	75,55	1,02	303,51	317,84	75,53	2,56
ОБЕД															
Пермь, 2018 г.	18	Салат из св. помидор и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40	0,03	8,28	0,00	1,86	10,80	18,60	10,20	0,42
Пермь, 2018 г.	115	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,18	10,74	69,80	0,09	6,26	0,00	01,06	18,48	57,94	23,28	0,85
Пермь, 2018.	328	Жаркое по - домашнему	220	22,40	23,50	14,00	357,00	0,14	3,90	0,00	3,70	27,20	264,70	47,90	3,92
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,20	12,20	8,00	0,93
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО обед:				29,87	30,32	85,14	742,00	0,38	31,54	0,00	7,02	101,78	417,34	113,98	10,19
ИТОГО за день:				43,41	41,89	142,79	1130,25	0,61	33,20	75,55	8,04	405,29	735,18	189,51	12,75

День 6, Неделя 2 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пермь, 2018 г.	227	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	4,94	23,43	156,90	0,06	1,04	30,15	0,39	102,68	91,79	15,30	0,35
Пермь, 2018 г.	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
		печенье	10	0,70	0,26	3,84	22,90	0,01	0,00	1,10	0,35	2,90	9,00	2,0	0,21
ИТОГО завтрак:				12,55	15,92	63,62	458,80	0,23	1,74	50,25	2,60	233,68	258,59	61,55	2,61
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	60	0,78	3,72	2,70	46,80	0,02	9,96	0,00	1,68	20,40	16,20	9,00	0,54
Пермь, 2018 г	117	Суп из овощей	200	6,90	18,10	35,80	333,00	0,3	35,40	0,00	9,40	116,40	209,80	86,70	3,31
Пермь, 2018 г.	350	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	80	7,52	6,48	7,92	120,00	0,04	1,12	12,80	0,32	31,68	95,84	14,00	1,12
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0,00	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08
Пермь, 2018 г.	494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				24,64	22,80	115,93	873,95	0,5	46,58	47,12	12,34	210,77	427,82	139,47	8,22
ИТОГО за день:				37,19	38,72	179,55	1332,75	0,73	48,32	97,37	14,94	444,45	686,41	201,02	10,83

День 7, Неделя 2 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пермь, 2018 г.	230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,10	4,65	19,37	135,75	0,08	0,89	27,75	0,38	91,28	110,10	20,66	0,92
Пермь, 2018 г.	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ИТОГО завтрак:				9,38	13,67	53,32	389,75	0,23	1,19	37,25	2,23	162,38	215,10	48,91	2,39
Пермь, 2018 г.	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	3,78	4,98	58,80	0,05	5,28	0,00	2,70	8,70	30,84	10,62	0,42
Пермь, 2018 г.	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,50	0,04	5,98	0,00	1,92	32,70	42,30	20,54	0,97
Ижевск, 2008 г.	63	Гуляш из говядины	80	10,80	3,80	2,30	85,80	0,07	1,46	15,77	1,09	11,93	147,30	21,78	1,12
Пермь, 2018 г.	208	Каша ячневая	150	3,26	3,33	20,75	126,00	0,06	0,00	16,00	0,05	29,31	16,31	112,51	0,06
Пермь, 2018 г.	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,90	32,01	132,80	0,02	0,73	40,80	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Пермь, 2018 г.	543	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				25,25	23,87	88,20	780,70	0,37	13,45	112,07	6,97	132,02	341,99	205,51	4,99
ИТОГО за день:				34,63	37,54	141,52	1164,45	0,60	14,64	149,32	9,20	299,40	557,09	254,42	7,38

День 8, Неделя 2 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пермь, 2018 г.	234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	5,16	24,47	160,95	0,05	1,16	31,95	0,14	110,61	114,33	23,75	0,13
Пермь, 2018 г.	457	Чай с сахаром	200	1,20	1,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Сыр Российский	10	2,41	2,95	0,03	36,40	0,00	0,07	28,80	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,90
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,21
		Печенье	10	0,70	0,26	3,84	22,90	0,01	0,00	1,10	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21
ИТОГО завтрак:				11,25	9,04	60,05	366,25	0,15	1,23	61,85	1,39	221,01	244,73	55,35	2,37
Пермь, 2018 г	22	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,00	6,20	8,20	93,00	0,05	4,60	0,00	3,80	23,20	38,80	27,30	1,31
Пермь, 2018 г	47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,08	14,47	46,00	0,18	41,52	53,82	27,28	2,16
Пермь, 2018 г.	376	Рагу из птицы	210	19,80	24,48	16,68	366,00	0,17	10,32	70,92	3,96	35,52	176,88	49,80	2,70
Пермь, 2018 г	494	Компот из кураги	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	00,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО обед:				30,55	35,89	90,76	816,40	0,42	89,49	116,92	8,04	162,74	353,10	138,28	8,64
ИТОГО за день:				41,80	44,93	150,81	118,265	0,57	90,72	178,77	9,43	383,75	597,83	193,63	11,01

День 9, Неделя 2 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Пермь, 2018 г.	226	Каша «Дружба»	150	3,93	5,01	20,72	143,70	0,07	0,99	29,55	0,11	97,61	105,06	23,00	0,33	
Пермь, 2018 г.	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
ИТОГО завтрак:					11,11	15,73	57,07	422,70	0,23	1,69	48,55	1,91	225,71	262,86	67,25	2,38
Пермь, 2018 г	19	Салат из свежих помидор и яблок	60	0,48	3,78	3,60	50,40	0,03	9,54	0,00	1,86	9,00	12,00	9,00	0,84	
Пермь, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	200	1,50	4,08	10,58	85,00	0,07	5,56	0,00	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64	
Пермь, 2018 г.	362	Сердце в соусе	50/50	11,90	7,20	6,50	138,00	0,13	2,10	75,00	0,80	16,10	139,00	23,10	2,99	
	385	Рис припущенный	150	3,50	5,40	28,52	176,70	0,02	0,00	25,65	0,27	2,72	58,80	18,24	0,02	
Пермь, 2018 г	488	Компот из апельсинов с яблок.	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93	
Сборник рецептур....	458	Ватрушка с творогом	60	7,90	4,69	25,00	173,00	0,04	0,03	8,50	0,50	10,60	27,20	6,60	0,67	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО обед:					27,39	25,87	112,24	801,90	0,39	26,33	109,15	5,51	81,42	346,70	100,94	7,36
ИТОГО за день:					38,50	41,60	169,31	1224,60	0,62	28,02	157,70	7,42	307,13	609,56	168,19	9,74

День 10, Неделя 2 Возрастная категория 7 – 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пермь, 2018 г.	232	Каша из овсяных хлопьев геркулес	150	4,85	6,09	19,23	157,20	0,11	1,16	31,95	0,35	118,44	141,26	36,38	0,80
Пермь, 2018 г.	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	77,00	0,04	0,00	0,00	1,00	2,40	3,00	0,05	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Хлеб ржано - пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ИТОГО завтрак:				8,93	14,01	51,08	374,20	0,24	1,16	31,95	2,14	140,34	212,66	62,53	3,02
Пермь, 2018 г.	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	0,01	2,94	12,12	2,16	60,06	44,58	12,48	0,76
Пермь, 2018 г.	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,60	0,08	6,22	1,36	1,10	18,32	53,18	19,46	0,87
Пермь, 2018 г.	307	Котлета рыбная	80	9,81	1,49	12,59	103,47	0,12	0,32	13,12	0,64	52,91	132,59	21,44	0,77
Пермь, 2018 г.	377	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,60	0,87
Пермь, 2018 г.	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				21,45	15,71	108,58	664,47	0,47	20,53	56,45	4,15	235,04	389,50	118,48	6,50
ИТОГО за день:				30,38	29,72	159,66	1038,67	0,71	21,69	88,40	6,29	375,38	602,16	181,01	9,52

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сепская основная общеобразовательная школа
(МБОУ Сепская ООШ)**

Утверждаю
Директор МБОУ Сепская ООШ
_____ И.В. Тронин
от 31 августа 2023 г.
приказ № 85

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(для возрастной категории 12 лет и старше)**

2023 г.

День 1, Неделя 1 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	0,02	7,98	0,00	1,74	21,30	19,56	12,30	0,61
Пермь, 2018 г	114	Суп картофельный с бобовыми	250	2,20	3,43	10,98	128,30	0,10	8,00	20,00	0,23	26,80	67,28	25,50	0,97
Ижевск, 2008	200	Плов из птицы	260	23,50	17,60	43,80	426,90	0,08	1,04	13,00	5,72	53,04	160,20	55,12	2,08
Пермь, 2018 г.	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	22,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		яблоко	100	0,40	0,40	9,80	53,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО обед:				31,07	25,77	110,78	855,00	0,32	27,22	38,00	8,29	149,34	327,14	132,92	7,82
ИТОГО за день:				31,07	25,77	110,78	855,00	0,32	27,22	38,00	8,29	149,34	327,14	132,92	7,82

День 2, Неделя 1 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г.	43	Салат картофельный с огурцами	60	0,90	3,78	4,92	57,60	0,04	6,42	0,00	1,68	8,40	28,20	10,80	0,42
Ижевск, 2008	48	Суп крестьянский с крупой	250	10,0	7,50	7,90	163,10	0,08	11,00	37,48	0,26	33,28	121,30	30,38	1,74
Ижевск, 2008	63	Гуляш из говядины	100	13,50	4,70	2,90	107,20	0,09	1,83	19,71	1,37	14,91	184,10	27,23	1,40
Пермь, 2018 г.	256	Макароны отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,07	0,00	41,18	1,01	16,54	54,45	10,64	1,29
Пермь, 2018 г.	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61
Пермь, 2018 г.	530	Ватрушка с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	0,04	0,00	8,60	0,50	10,60	27,20	6,60	0,67
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		яблоко													
ИТОГО обед:				38,85	18,74	126,74	912,12	0,41	99,25	106,97	5,62	107,73	468,35	105,45	7,40
ИТОГО за день:				38,85	18,74	126,74	912,12	0,41	99,25	106,97	5,62	107,73	468,35	105,45	7,40

День 3, Неделя 1 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	5	Салат из белокочанной капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	0,02	8,04	0,00	1,62	21,00	18,60	9,60	0,36
Пермь, 2018	100	Рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	0,09	6,95	0,00	2,35	14,75	59,50	24,25	0,80
Пермь, 2018 г.	350	Тефтели из говядины с рисом	100	9,40	8,10	9,90	150,00	0,05	1,40	16,00	0,40	31,60	119,80	17,50	1,40
Сборник рец..2005г.	679	Каша пшеничная	180	5,90	0,70	31,80	162,00	0,54	0,00	0,00	3,24	72,00	469,80	108,00	7,92
Пермь, 2018 г	468	Компот из св. яблок	200	0,10	0,10	11,10	111,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО обед:				22,50	18,38	98,25	726,85	0,83	76,99	16,00	7,65	196,75	741,70	190,65	12,51
ИТОГО за день:				22,50	18,38	98,25	726,85	0,83	76,99	16,00	7,65	196,75	741,70	190,65	12,51

День 4, Неделя 1 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	0,02	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42
Пермь, 2018 г.	104	Щи из св. капусты	250	1,58	4,50	5,78	70,00	0,05	11,90	0,00	2,35	37,05	46,65	20,30	0,78
Ижевск, 2008 г	81	Фрикадельки из мяса птицы «Петушок»	100	20,20	2,00	1,10	161,00	0,06	2,38	17,30	0,10	15,81	162,10	50,86	1,19
Пермь, 2018	202	Каша гречневая	180	6,75	6,91	11,79	208,26	0,16	0,00	28,80	0,50	16,94	161,15	106,45	3,61
Пермь, 2018 г.	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
Сборник рецептур блюд и кул. изд., 2011	107	Ватрушка с творого	60	7,90	4,69	25,00	173,00	0,30	0,03	11,00	2,20	81,90	150,60	18,30	1,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				41,10	22,54	74,21	836,26	0,69	21,27	57,10	6,93	190,50	601,70	228,61	9,53
ИТОГО за день:				41,10	22,54	74,21	836,26	0,69	21,27	57,10	6,93	190,50	601,70	228,61	9,53

День 5, Неделя 1 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	18	Салат из св. помидор и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40	0,03	8,28	0,00	1,86	10,80	18,60	10,20	0,42	
Пермь, 2018 г.	115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	0,11	7,83	0,00	1,33	23,10	72,43	29,10	1,06	
Пермь, 2018.	328	Жаркое по - домашнему	260	26,47	27,77	16,55	421,91	0,17	4,61	0,00	4,37	32,15	312,83	56,61	4,63	
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,20	12,20	8,00	0,93	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ИТОГО обед:					34,39	35,14	90,38	824,36	0,43	13,10	0,00	7,96	111,35	479,96	128,51	11,01
ИТОГО за день:					34,39	35,14	90,38	824,36	0,43	13,10	0,00	7,96	111,35	479,96	128,51	11,01

День 6 Неделя 2 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	60	0,78	3,72	2,70	46,80	0,02	9,96	0,00	1,68	20,40	16,20	9,00	0,54
Пермь, 2018 г	117	Суп из овощей	250	6,90	18,10	35,80	333,00	0,3	35,40	0,00	9,40	116,40	209,80	86,70	3,31
Пермь, 2018 г.	350	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	9,40	8,10	9,90	150,00	0,05	1,40	16,00	0,40	39,60	119,80	17,50	1,40
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,07	0,00	41,18	1,01	16,54	54,45	10,64	1,29
Пермь, 2018 г.	494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
Итого обед				27,63	30,99	123,82	942,02	0,52	46,86	57,18	12,59	221,44	460,85	144,74	8,71
Итого за день				27,63	30,99	123,82	942,02	0,52	46,86	57,18	12,59	221,44	460,85	144,74	8,71

День 7, Неделя 2 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	3,78	4,98	58,80	0,05	5,28	0,00	2,70	8,70	30,84	10,62	0,42
Пермь, 2018 г	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,43	7,15	75,63	0,05	7,43	0,00	2,40	40,88	52,88	25,68	1,22
Ижевск, 2008 г	63	Гуляш из говядины	100	13,50	4,70	2,90	107,20	0,09	1,83	19,71	1,37	14,91	184,10	27,23	1,40
Пермь, 2018 г	208	Каша ячневая	180	4,90	4,90	23,60	157,10	0,09	0,72	35,30	0,52	111,80	160,40	24,28	0,61
Пермь, 2018 г.	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,90	32,01	132,80	0,02	0,73	40,80	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Пермь, 2018 г.	543	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				29,95	27,23	121,88	848,33	0,43	15,99	135,31	8,20	230,17	533,46	127,87	6,07
ИТОГО за день:				29,95	27,23	121,88	848,33	0,43	15,99	135,31	8,20	230,17	533,46	127,87	6,07

День 8, Неделя 2 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	22	Салат из свежей моркови с яблоком	60	1,00	6,20	8,20	93,00	0,05	4,60	0,00	3,80	23,20	38,80	27,30	1,31
Пермь, 2018 г	47	Суп картофельный с бобовыми	250	2,20	3,43	10,98	128,30	0,10	8,00	20,00	0,23	26,80	67,28	25,50	0,97
Пермь, 2018 г	376	Рагу из птицы	230	21,69	26,81	18,27	400,86	0,18	11,30	77,67	4,34	38,90	193,73	54,54	2,96
Пермь, 2018 г.	494	Компот из кураги	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано – пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО обед:				29,68	37,17	85,49	845,96	0,45	84,00	97,67	8,47	151,40	383,41	141,24	7,71
ИТОГО за день:				29,68	37,17	85,49	845,96	0,45	84,00	97,67	8,47	151,40	383,41	141,24	7,71

День 9, Неделя 2 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	19	Салат из свежих помидор и яблок	60	0,48	3,78	3,60	50,40	0,03	9,54	0,00	1,86	9,00	12,00	9,00	0,84	
Пермь, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	0,09	6,95	0,00	2,35	14,75	59,50	24,25	0,80	
Пермь, 2018 г	356	Сердце в соусе	100	12,90	7,90	4,70	195,0	0,19	2,50	175,0	0,90	16,00	141,00	17,00	2,60	
Пермь, 2018	386	Рис припущенный	180	4,19	6,48	34,22	212,04	0,03	0,00	30,78	0,32	3,26	70,56	21,89	0,03	
Пермь, 2018 г.	488	Компот апельсин с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93	
Сб. рецептов блюд и кулинарн. изделий, 2011 г.	458	Ватрушка с творогом	60	7,90	4,69	25,00	173,00	0,04	0,03	8,50	0,50	10,60	27,20	6,60	0,67	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО обед:					31,43	28,67	118,79	915,49	0,48	28,12	105,71	6,13	84,21	372,36	103,34	7,14
ИТОГО за день:					31,43	28,67	118,79	915,49	0,48	28,12	105,71	6,13	84,21	372,36	103,34	7,14

День 10, Неделя 2 Возрастная категория 12 лет и старше

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	0,01	2,94	12,12	2,16	60,06	44,58	12,48	0,76
Пермь, 2018 г	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,11	7,78	1,70	1,38	22,90	66,48	24,33	1,09
Пермь, 2018 г	307	Котлета рыбная	100	12,27	1,87	15,73	129,33	0,15	0,40	16,40	0,80	66,13	165,33	26,80	0,96
Пермь, 2018	377	Пюре картофельное	180	3,78	7,20	10,98	122,40	0,14	4,50	35,82	0,18	45,90	92,70	29,52	1,04
Пермь, 2018 г.	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Сок фруктовый	60	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО обед:				25,08	17,81	116,90	730,88	0,55	22,92	66,04	4,62	260,54	450,99	133,63	7,08
ИТОГО за день:				25,08	17,81	116,90	730,88	0,55	22,92	66,04	4,62	260,54	450,99	133,63	7,08