

*Утверждено*  
*Директор школы С.В. Сантшикова*



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кутуликская средняя общеобразовательная школа**

669452, Иркутская область, Аларский район, пос.Кутулик, ул.Матвеева, 47

Тел.8(395)64-37-174, факс 8(395)64-37-174. E-mail:kutulik@list.ru

ОКПО -41781506, ОГРН-102850056709, ИНН/КПП 8501000373/850101001

***Примерное меню на 2022-2023г***  
***(сезон : осень – зима )***  
***МБОУ Кутуликская СОШ***

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных организациях/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

П. Кутулик

## МЕНЮ : ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.

№	Прием пищи Наименование блюда	№карты	Масса порций 11-18 лет	Пищевые вещества			Ккал	Масса порций 7-11лет	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>												
<b>1 - Завтрак</b>												
1	каша жидкая молочная из манной крупы	181	250	7,25	13,37	34,9	288,93	200	5,8	10,7	27,9	231,1
2	чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
3	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
4	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
5	фрукты свежие(яблоко)	п\п	100	0,44	0,19	11,38	48,99	100	0,44	0,19	11,38	48,99
<b>итого завтрак:</b>			<b>619,00</b>	<b>12,61</b>	<b>14,20</b>	<b>82,77</b>	<b>509,32</b>	<b>569,00</b>	<b>11,16</b>	<b>11,53</b>	<b>75,77</b>	<b>451,49</b>
<b>обед</b>												
1	салат из свежих помидор и огурцов	54-5з-2020	80	0,7	4,1	2,5	49,7	80	0,7	4,1	2,5	49,7
2	суп картофельный с горохом	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,55	200	6,68	4,6	16,28	133,24
3	рыба тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	70	9,6	5,2	4,4	102,8	70	9,6	5,2	4,4	102,8
4	Рис отварной	54-6р-2020	200	4,8	7,2	48,6	278,4	150	3,6	5,4	36,4	208,6
5	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81,2	200	0,5	0	19,8	81,2
6	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
7	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
<b>итого обед:</b>			<b>869,00</b>	<b>28,67</b>	<b>22,89</b>	<b>125,64</b>	<b>823,25</b>	<b>769,00</b>	<b>25,80</b>	<b>19,94</b>	<b>109,37</b>	<b>720,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1488,00</b>	<b>41,28</b>	<b>37,09</b>	<b>208,41</b>	<b>1332,57</b>	<b>1338,00</b>	<b>36,96</b>	<b>31,47</b>	<b>185,14</b>	<b>1171,63</b>
<b>2 день</b>												
<b>1- Завтрак</b>												
1	каша кукурузная молочная жидкая	54-1к-2020	250	7,4	8,6	41,1	271,4	200	5,8	6,8	32,8	215,6
2	кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,5	200	3,8	3,5	11,2	91,5
3	Масло сливочное (порциями)	54-1з-2020	10	0,1	8,2	0,1	74,6	10	0,1	8,2	0,1	74,6
4	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
6	фрукт свежий (мандарин)	п\п	100	0,81	0,31	11,54	52,19	100	0,81	0,31	11,54	52,19

	<b>итого завтрак:</b>		<b>629,00</b>	<b>16,83</b>	<b>21,25</b>	<b>93,93</b>	<b>634,29</b>	<b>579,00</b>	<b>15,23</b>	<b>19,45</b>	<b>85,63</b>	<b>578,49</b>
	<b>Обед</b>											
1	салат из моркови и яблок	54-11з-2020	100	0,9	10,2	7,2	124,2	80	0,7	8,1	5,8	99
2	суп крестьянский с крупой	54-10с-2020	250	6,4	7,8	13,4	149,4	200	5,12	6,22	10,74	119,42
3	курица тушеная с морковью	54-25м-2020	100	14,1	6,3	4,4	130,7	100	14,1	6,3	4,4	130,7
4	картофель отварной в молоке	54-10г-2020	200	6	7,7	35,3	234,5	150	4,5	5,9	26,5	176
5	кисель из концентрата	648	200	0	0	29,5	118	200	0	0	29,5	118
6	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
7	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	<b>итого обед:</b>		<b>919,00</b>	<b>32,12</b>	<b>32,64</b>	<b>119,79</b>	<b>901,40</b>	<b>799,00</b>	<b>29,14</b>	<b>27,16</b>	<b>106,93</b>	<b>787,72</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1548,00</b>	<b>48,95</b>	<b>53,89</b>	<b>213,72</b>	<b>1535,69</b>	<b>1378,00</b>	<b>44,37</b>	<b>46,61</b>	<b>192,56</b>	<b>1366,21</b>
<b>3 день</b>												
	<b>1 - Завтрак</b>											
1	каша рисовая молочная	54-21к-2020	250	6,6	8,1	35,7	242,1	200	5,2	6,5	28,4	193,7
2	сыр твердых сортов (нарезка)	54-1з-2020	15	7	8,8	0	107,2	15	7	8,8	0	107,2
3	Какао с молоком	54-21гн-2020	200	4,6	4,4	12,5	108	200	4,6	4,4	12,5	108
4	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
6	фрукты свежие(груша)	п\п	100	0,44	0,19	11,38	48,99	100	0,44	0,19	11,38	48,99
	<b>итого завтрак:</b>		<b>634,00</b>	<b>23,36</b>	<b>22,13</b>	<b>89,57</b>	<b>650,89</b>	<b>584,00</b>	<b>21,96</b>	<b>20,53</b>	<b>82,27</b>	<b>602,49</b>
	<b>Обед</b>											
1	салат из свежих помидор	23	100	1,1	6,1	6,9	86,9	60	0,6	3,6	4	50,8
2	рассольник Ленинградский	54-3с-2020	250	6	7,8	17	162,2	200	4,74	6,24	13,6	129,52
3	гуляш из говядины	54-2м-2020	120	20,4	20,4	4,7	284	80	13,5	13,5	3,1	187,9
4	макароны отварные	54-1г-2020	200	7,1	7,4	43,7	269,8	150	5,3	5,6	32,7	202,4
5	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81,2	200	0,5	0	19,8	81,2
6	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
7	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	<b>итого обед:</b>		<b>939,00</b>	<b>39,82</b>	<b>42,34</b>	<b>122,09</b>	<b>1028,70</b>	<b>759,00</b>	<b>29,36</b>	<b>29,58</b>	<b>103,19</b>	<b>796,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1573,00</b>	<b>63,18</b>	<b>64,47</b>	<b>211,66</b>	<b>1679,59</b>	<b>1343,00</b>	<b>51,32</b>	<b>50,11</b>	<b>185,46</b>	<b>1398,91</b>

4 день												
1- Завтрак												
1	Каша пшённая молочная вязкая	54-6к-2020	250	10,4	14,5	46,9	359,7	200	8,3	11,7	37,5	288,5
2	чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,6	1,4	8,6	53,4	200	1,6	1,4	8,6	53,4
3	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
4	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
5	Масло сливочное (порциями)	54-1з-2020	10	0,1	8,2	0,1	74,6	10	0,1	8,2	0,1	74,6
6	фрукты свежие(яблоко)	п\п	100	0,44	0,19	11,38	48,99	100	0,44	0,19	11,38	48,99
<b>итого завтрак:</b>			<b>629,00</b>	<b>17,26</b>	<b>24,93</b>	<b>96,97</b>	<b>681,29</b>	<b>579,00</b>	<b>15,16</b>	<b>22,13</b>	<b>87,57</b>	<b>610,09</b>
Обед												
1	Огурец свежий в нарезке	54-2з-2020	100	0,8	0,1	2,5	14,1	80	0,6	0,1	2	11,3
2	Суп из овощей с фрикадельками	54-5с-2020	250	10,8	5,4	17,5	161,8	200	8,64	4,32	13,92	129,12
3	капуста тушеная с мясом	54-10м-2020	250	27,4	28,6	16,6	433,4	200	22,1	22,8	13,2	346,4
4	Напиток из шиповника	54-13хн-2020	200	0,6	0,2	15,2	65	200	0,6	0,2	15,2	65
5	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
6	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
<b>итого обед:</b>			<b>869,00</b>	<b>44,32</b>	<b>34,94</b>	<b>81,79</b>	<b>818,90</b>	<b>749,00</b>	<b>36,66</b>	<b>28,06</b>	<b>74,31</b>	<b>696,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1498,00</b>	<b>61,58</b>	<b>59,87</b>	<b>178,76</b>	<b>1500,19</b>	<b>1328,00</b>	<b>51,82</b>	<b>50,19</b>	<b>161,88</b>	<b>1306,51</b>
5 день												
1 - Завтрак												
1	Суп молочный с макар.изделиями	54-19к-2020	250	6,9	7	22,15	179,2	200	5,5	5,58	17,72	143,1
2	сыр твердых сортов (нарезка)	54-1з-2020	15	7	8,8	0	107,2	15	7	8,8	0	107,2
3	чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	28	200	0,3	0	6,7	28
4	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
6	фрукты свежие(апельсин)	п\п	100	0,94	0,12	9,35	42,24	100	0,94	0,12	9,35	42,24
<b>итого завтрак:</b>			<b>634,00</b>	<b>19,86</b>	<b>16,56</b>	<b>68,19</b>	<b>501,24</b>	<b>584,00</b>	<b>18,46</b>	<b>15,14</b>	<b>63,76</b>	<b>465,14</b>
Обед												
1	салат из свеклы с черносливом	54-18з-2020	100	1,4	5,4	12,9	105,8	80	1,1	4,4	10,3	85,2
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	250	6,45	3,5	23,12	149,78	200	5,16	2,78	18,5	119,66
4	бефстрогонов из отварной говядины	54-1м-2020	120	18	18,8	2,9	252,8	100	14,9	15,6	2,3	209,2
5	каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	200	11	9,3	47,9	319,3	150	8,2	6,9	35,9	238,5

6	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,8	81,2	200	0,5	0	19,8	81,2
7	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
8	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	<b>итого обед:</b>		<b>939,00</b>	<b>42,07</b>	<b>37,64</b>	<b>136,61</b>	<b>1053,48</b>	<b>799,00</b>	<b>34,58</b>	<b>30,32</b>	<b>116,79</b>	<b>878,36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1573,00</b>	<b>61,93</b>	<b>54,20</b>	<b>204,80</b>	<b>1554,72</b>	<b>1383,00</b>	<b>53,04</b>	<b>45,46</b>	<b>180,55</b>	<b>1343,50</b>
	<b>6 день</b>											
	<b>1 - Завтрак</b>											
1	каша вязкая пшеничная	54-13к-2020	250	10,1	13,5	48,1	354,3	200	8,2	10,8	38,5	284
2	Масло сливочное(порциями)	54-13-2020	10	0,1	8,2	0,1	74,6	10	0,1	8,2	0,1	74,6
3	кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,5	200	3,8	3,5	11,2	91,5
4	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
6	фрукты свежие(банан)	п\п	100	1,5	0,5	23,6	104,9	100	1,5	0,5	23,6	104,9
	<b>итого завтрак:</b>		<b>629,00</b>	<b>20,22</b>	<b>26,34</b>	<b>112,99</b>	<b>769,90</b>	<b>579,00</b>	<b>18,32</b>	<b>23,64</b>	<b>103,39</b>	<b>699,60</b>
	<b>Обед</b>											
1	винегрет с растительным маслом	54-16з-2020	100	1,2	9	6,7	112,6	80	1	7,1	5,4	89,5
2	суп с рыбными консервами	54-12с-2020	250	9,87	5,12	15,52	147,64	200	7,9	4,1	12,5	118,5
3	плов из отварной говядины	54-11м-2020	250	19,1	19,3	48,2	442,9	200	15,2	15,4	38,6	353,8
4	сок	п\п	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
5	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
6	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
	<b>итого обед:</b>		<b>869,00</b>	<b>35,89</b>	<b>34,06</b>	<b>124,81</b>	<b>949,34</b>	<b>749,00</b>	<b>29,82</b>	<b>27,24</b>	<b>110,89</b>	<b>808,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1498,00</b>	<b>56,11</b>	<b>60,40</b>	<b>237,80</b>	<b>1719,24</b>	<b>1328,00</b>	<b>48,14</b>	<b>50,88</b>	<b>214,28</b>	<b>1507,60</b>
	<b>7 день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
1	каша вязкая молочная овсяная	54-9к-2020	250	10,7	15,9	42,7	356,7	200	8,6	12,8	34,2	286,4
2	сыр твердых сортов (нарезка)	54-1з-2020	15	7	8,8	0	107,2	15	7	8,8	0	107,2
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
4	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12

5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
6	фрукты свежие(груша)	п\п	100	0,4	0,3	10,3	45,5	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>итого завтрак:</b>			<b>634,00</b>	<b>23,02</b>	<b>25,64</b>	<b>89,49</b>	<b>680,80</b>	<b>584,00</b>	<b>20,92</b>	<b>22,54</b>	<b>80,99</b>	<b>610,50</b>
<b>Обед</b>												
1	Огурец свежий в нарезке	54-2з-2020	100	0,8	0,1	2,5	14,1	80	0,6	0,1	2	11,3
2	Щи из свежей капусты	54-1з-2020	250	5,77	7,57	7,12	119,69	200	4,62	6,06	5,7	95,82
3	рыба запеченая в соусе	54-9р-2020	80	15,1	20,1	4,3	258,5	80	15,1	20,1	4,3	258,5
4	рис припущеный	54-7г-2020	200	4,6	7,2	46,6	269,6	150	3,4	5,4	34,9	201,8
5	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
6	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
7	Напиток из шиповника	54-13хн-2020	200	0,6	0,2	15,2	65	200	0,6	0,2	15,2	65
<b>итого завтрак:</b>			<b>899,00</b>	<b>31,59</b>	<b>35,81</b>	<b>105,71</b>	<b>871,49</b>	<b>779,00</b>	<b>29,04</b>	<b>32,50</b>	<b>92,09</b>	<b>777,02</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>38,7</b>	<b>41,84</b>	<b>176,02</b>	<b>1274,05</b>	<b>1363,00</b>	<b>49,96</b>	<b>55,04</b>	<b>173,08</b>	<b>1387,52</b>
<b>8 день</b>												
<b>1- Завтрак</b>												
1	каша молчная рисовая	54-21к-2020	250	6,6	8,1	35,7	242,1	200	5,2	6,5	28,4	192,9
2	Масло сливочное (порциями)	54-1з-2020	10	0,1	8,2	0,1	74,6	10	0,1	8,2	0,1	74,6
3	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
4	хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
5	какао с молоком	54-21-гн-2020	200	4,6	4,4	12,5	108	200	4,6	4,4	12,5	108
<b>итого завтрак:</b>			<b>529,00</b>	<b>16,02</b>	<b>21,34</b>	<b>78,29</b>	<b>569,30</b>	<b>479,00</b>	<b>14,62</b>	<b>19,74</b>	<b>70,99</b>	<b>520,10</b>
<b>Обед</b>												
1	салат из свеклы отварной с зеленым горошком	54-13з-2020	100	1,58	3,87	7,42	70,83	80	1,26	3,1	5,94	56,7
2	суп катофельный с фасолью	54-9с-2020	250	8,5	5,8	18	158,2	200	6,8	4,6	14,4	125,9
3	котлета куриная	п\п	100	13	14	4	194	100	13	14	4	194
5	рагу из овощей	54-9г-2020	200	2,6	6,1	15,4	126,9	150	2	4,5	11,5	94,5
6	Компот из смеси сухофруктов	54хн-2020	200	0,5	0	19,8	81,2	200	0,5	0	19,8	81,2
7	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
7	хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
<b>итого обед:</b>			<b>919,00</b>	<b>30,90</b>	<b>30,41</b>	<b>94,61</b>	<b>775,73</b>	<b>799,00</b>	<b>28,28</b>	<b>26,84</b>	<b>85,63</b>	<b>696,90</b>

<b>Итого за день</b>			<b>1448,00</b>	<b>46,92</b>	<b>51,75</b>	<b>172,90</b>	<b>1345,03</b>	<b>1278,00</b>	<b>42,90</b>	<b>46,58</b>	<b>156,62</b>	<b>1217,00</b>
<b>9 день</b>												
<b>1- Завтрак</b>												
1	каша ячневая молочная вязкая	176	250	8,5	9,5	47,25	308,5	200	6,8	7,6	37,8	246,8
2	сыр твердых сортов (нарезка)	54-1з-2020	15	7	8,8	0	107,2	15	7	8,8	0	107,2
3	чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	200	1,6	1,4	8,6	53,4	200	1,6	1,4	8,6	53,4
4	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
<b>итого завтрак:</b>			<b>534,00</b>	<b>21,82</b>	<b>20,34</b>	<b>85,84</b>	<b>613,70</b>	<b>484,00</b>	<b>20,12</b>	<b>18,44</b>	<b>76,39</b>	<b>552,00</b>
<b>Обед</b>												
1	Зелёный горошек	54-20з-2020	40	1,2	0,1	2,4	15,3	40	1,2	0,1	2,4	15,3
2	борщ с капустой и картофелем	54-2с-2020	250	5,87	7,62	12,64	142,54	200	4,7	6,1	10,1	114,1
3	котлета мясная	п\ф	100	11,3	13	12,3	211,4	100	11,3	13	12,3	211,4
4	макароны отварные с овощами	54-2г-2020	200	6,2	9,3	35,3	249,7	150	4,7	6,9	26,5	187,7
5	кисель из концентрата	648	200	0	0	29,5	118	200	0	0	29,5	118
6	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
7	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
<b>итого обед:</b>			<b>859,00</b>	<b>29,29</b>	<b>30,66</b>	<b>122,13</b>	<b>881,54</b>	<b>759,00</b>	<b>26,62</b>	<b>26,74</b>	<b>110,79</b>	<b>791,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1393,00</b>	<b>51,11</b>	<b>51,00</b>	<b>207,97</b>	<b>1495,24</b>	<b>1243,00</b>	<b>46,74</b>	<b>45,18</b>	<b>187,18</b>	<b>1343,10</b>
<b>10 день</b>												
<b>1- Завтрак</b>												
1	какша "Дружба"	54-16к-2020	250	5	6,9	23,9	177,7	200	5	6,9	23,9	177,7
2	Масло сливочное (порциями)	54-1з-2020	10	0,1	8,2	0,1	74,6	10	0,1	8,2	0,1	74,6
3	кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	3,5	11,2	91,5	200	3,8	3,5	11,2	91,5
4	хлеб ржано - пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
5	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
6	фрукты свежие(банан)	п\п	100	1,5	0,5	23,6	104,9	100	1,5	0,5	23,6	104,9
<b>итого завтрак:</b>			<b>629,00</b>	<b>15,12</b>	<b>19,74</b>	<b>88,79</b>	<b>593,30</b>	<b>579,00</b>	<b>15,12</b>	<b>19,74</b>	<b>88,79</b>	<b>593,30</b>
<b>Обед</b>												
1	салат из свежих огурцов	20	100	0,6	6	3	68,4	60	0,36	3,6	1,8	41,04
2	суп-лапша домашняя	113	250	4,25	6,9	13,8	134,3	200	3,4	5,52	11,04	107,44
3	жаркое по-домашнему	54-9м-2020	250	25,1	24,2	21,5	404,2	200	20,1	19,3	17,1	323
4	сок	п\п	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
5	хлеб ржано-пшеничный	147	24	1,3	0,24	7,69	38,12	24	1,3	0,24	7,69	38,12
6	Хлеб пшеничный	148	45	3,42	0,4	22,3	106,48	45	3,42	0,4	22,3	106,48
<b>итого</b>			<b>869,00</b>	<b>35,67</b>	<b>37,74</b>	<b>92,69</b>	<b>853,10</b>	<b>729,00</b>	<b>29,58</b>	<b>29,06</b>	<b>84,33</b>	<b>717,68</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1498,00</b>	<b>50,79</b>	<b>57,48</b>	<b>181,48</b>	<b>1446,40</b>	<b>1308,00</b>	<b>44,70</b>	<b>48,80</b>	<b>173,12</b>	<b>1310,98</b>