

Утверждаю

Директор

ГБОУ «ЦСО «Самбо-70» Москомспорта

Соломатин С.В.



«26» января 2023

**Типовое меню**  
**для учащихся 5-11 классов**  
**в ГБОУ «Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта**



	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>31,00</b>	<b>42,59</b>	<b>112,25</b>	<b>959,85</b>	<b>60,74</b>	<b>0,78</b>	<b>0,58</b>	<b>168,27</b>	<b>7,04</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>45,36</b>	<b>73,73</b>	<b>201,67</b>	<b>1543,75</b>	<b>92,64</b>	<b>0,78</b>	<b>1,58</b>	<b>396,37</b>	<b>14,06</b>	
2-ая неделя	<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>	Блинчики с фруктовой начинкой	2\70	5,18	3,36	26,04	155,40	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	468
	Зефир	20	0,17	0,01	15,77	65,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	507
	Чай с сахаром	200\10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Мандарин	140\112	0,56	0,14	5,25	24,50	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
<b>Итого</b>			<b>6,11</b>	<b>3,57</b>	<b>57,06</b>	<b>287,10</b>	<b>18,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>58,90</b>	<b>7,70</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,90	15,80	2,60	156,00	12,16	0,00	0,00	14,16	0,66	38
	Юшка картофельная с помидорами, кабачками отварным мясом	300\35	9,44	13,99	17,35	233,20	14,40	0,12	0,12	62,75	1,32	112
	Шницель школьный	100\5	13,70	8,60	12,00	186,00	0,00	0,00	0,20	13,60	1,00	311
	Капуста цветная отварная	180\9	10,44	10,44	7,20	120,60	70,56	0,18	0,18	37,98	2,16	162
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	407
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>40,64</b>	<b>50,29</b>	<b>94,62</b>	<b>963,30</b>	<b>101,12</b>	<b>0,91</b>	<b>0,81</b>	<b>201,69</b>	<b>8,95</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>46,75</b>	<b>53,86</b>	<b>151,68</b>	<b>1250,40</b>	<b>119,42</b>	<b>1,11</b>	<b>0,81</b>	<b>260,59</b>	<b>16,65</b>	
2-ая неделя	<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с вареньем	150\30	23,10	14,55	18,90	307,50	0,60	0,15	0,45	190,95	1,05	267
	Апельсин	180\144	0,81	0,18	6,39	34,20	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Напиток кисломолчный	до 100	4,60	4,60	16,60	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462
	Какао с молоком	200	10,25	5,75	33,00	235,00	28,00	0,00	1,00	7,75	1,00	509
<b>Итого</b>			<b>38,76</b>	<b>25,08</b>	<b>74,89</b>	<b>661,70</b>	<b>41,20</b>	<b>0,15</b>	<b>1,45</b>	<b>227,50</b>	<b>5,92</b>	





2-ая неделя	<b>Четверг</b>											
<b>Завтрак</b>	Омлет с ветчиной	150/4,5	17,55	22,50	2,55	277,50	0,37	0,00	0,57	117,18	2,70	255
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00	22,60	0,30	0,40	125,50	0,10	433
	Апельсин	180/144	0,81	0,18	6,39	34,20	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
<b>Итого</b>			<b>29,36</b>	<b>29,84</b>	<b>52,93</b>	<b>599,90</b>	<b>36,57</b>	<b>0,78</b>	<b>1,24</b>	<b>530,68</b>	<b>7,78</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,70	15,20	1,70	146,00	12,16	0,00	0,00	14,16	0,66	36
	Уха ростовская	300	15,30	7,80	18,90	207,00	26,64	0,12	0,24	120,36	3,24	119
	Тефтели школьные с соусом	110\50	9,74	11,88	12,38	196,35	0,00	0,00	0,15	14,96	1,18	319
	Макаронны отв	180	6,14	7,02	28,26	199,80	0,00	0,00	0,00	24,84	0,72	359
	Компот из смородины	200	0,60	0,20	16,00	68,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	415
	Хлеб пшенич.	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>37,64</b>	<b>43,36</b>	<b>112,51</b>	<b>992,65</b>	<b>38,80</b>	<b>0,53</b>	<b>0,70</b>	<b>241,62</b>	<b>6,81</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>67,00</b>	<b>73,20</b>	<b>165,44</b>	<b>1592,55</b>	<b>75,37</b>	<b>1,31</b>	<b>1,94</b>	<b>772,30</b>	<b>14,60</b>	
2-ая неделя	<b>Пятница</b>											
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	250/7,5	5,38	7,50	34,62	232,50	2,62	0,13	0,25	249,00	0,75	221
	Вафли	до 50	3,20	9,32	25,60	197,20	19,00	0,00	1,00	5,60	1,20	508
	Мандарин	140/112	0,56	0,14	5,25	24,50	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Хлеб пшенич.	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
<b>Итого</b>			<b>12,54</b>	<b>17,98</b>	<b>96,86</b>	<b>605,40</b>	<b>35,72</b>	<b>0,34</b>	<b>1,46</b>	<b>358,70</b>	<b>7,86</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови и зеленого горошка	100	5,61	8,65	4,91	123,80	0,01	0,02	0,02	0,51	5,80	548
	Щи из свежей капусты и отварными курами	300\35	9,80	11,97	15,85	210,90	26,64	0,12	0,24	120,36	3,24	96
	Азу из говядины	125	19,12	20,62	7,37	291,25	0,66	0,00	0,17	33,83	1,50	300
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,18	48,60	318,00	0,00	0,20	0,20	19,00	6,00	353



	Компот из клубники	200	0,40	0,20	14,00	60,00	4,20	0,00	0,00	16,80	1,40	411
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	( )	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>50,35</b>	<b>51,88</b>	<b>126,00</b>	<b>1179,45</b>	<b>31,51</b>	<b>0,75</b>	<b>0,94</b>	<b>249,70</b>	<b>18,95</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>62,89</b>	<b>69,86</b>	<b>222,86</b>	<b>1784,85</b>	<b>67,23</b>	<b>1,09</b>	<b>2,40</b>	<b>608,40</b>	<b>26,82</b>	
3-ая неделя	<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>	Блинчики с фруктовой начинкой	2\70	5,18	3,36	26,04	155,40	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	468
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462
	Чай с лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	431
<b>Итого</b>			<b>10,74</b>	<b>6,78</b>	<b>52,86</b>	<b>316,00</b>	<b>17,70</b>	<b>0,47</b>	<b>0,06</b>	<b>255,70</b>	<b>7,37</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,90	15,80	2,60	155,00	13,75	0,00	0,00	12,37	0,62	38
	Суп картофельный с гохроном и фрикаделькой	300\25	15,74	10,03	25,80	255,05	7,92	0,12	0,12	30,96	0,96	115
	Плов из птицы	280	34,26	25,83	40,10	533,10	0,18	0,00	0,18	167,49	0,95	347
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	407
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>57,06</b>	<b>53,12</b>	<b>123,97</b>	<b>1210,65</b>	<b>25,85</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>284,02</b>	<b>6,34</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>67,80</b>	<b>59,90</b>	<b>176,83</b>	<b>1526,65</b>	<b>43,55</b>	<b>1,20</b>	<b>0,67</b>	<b>539,72</b>	<b>13,71</b>	
3-ая неделя	<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>	Сосиска отварная	100	13,00	22,00		250,00	0,00	0,00	0,00	49,20	3,60	340
	Макаронны отварные	150	5,10	5,85	23,55	166,50	0,00	0,00	0,00	20,70	0,60	359
	Банан	220/154	1,50	0,50	21,00	95,00	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116,00	14,40	0,30	0,60	274,50	0,10	434
	Вафли	до 50	3,75	21,60	49,20	365,25	28,00	0,00	1,00	4,36	0,89	508
<b>Итого</b>			<b>27,35</b>	<b>53,95</b>	<b>109,75</b>	<b>992,75</b>	<b>56,40</b>	<b>0,30</b>	<b>1,60</b>	<b>380,76</b>	<b>9,49</b>	





3-ая неделя	<b>Черверг</b>											
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая вязкая на молоке	250/7,5	5,38	7,50	34,63	232,50	2,63	0,13	0,25	249,00	0,75	221
	Йогурт	до125	2,90	3,00	3,60	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	463
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
<b>Итого</b>			<b>12,04</b>	<b>11,88</b>	<b>78,44</b>	<b>476,30</b>	<b>15,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,46</b>	<b>349,90</b>	<b>6,23</b>	
<b>Обед</b>	Салатиз помидоров сладкого перца и огурца	100	0,82	8,25	5,75	101,62	9,66	0,00	0,00	22,00	0,82	528
	Рассольник ленинградский с фрикадельками	300\35	9,74	10,99	6,50	200,20	7,32	0,12	0,24	29,40	5,52	104
	Мясо тушеное	125	11,00	23,37	5,00	280,00	1,13	0,00	0,13	13,37	2,37	292
	Картофель отварной	180	7,20	10,08	21,06	203,40	25,92	0,18	0,18	17,46	1,44	360
	Компот из кураги	200	0,60	0,20	26,60	110,00	1,20	0,00	0,00	78,20	3,80	681
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>34,52</b>	<b>54,15</b>	<b>100,18</b>	<b>1070,72</b>	<b>45,23</b>	<b>0,71</b>	<b>0,86</b>	<b>219,63</b>	<b>14,96</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>46,56</b>	<b>66,03</b>	<b>178,62</b>	<b>1547,02</b>	<b>60,56</b>	<b>1,05</b>	<b>1,32</b>	<b>569,53</b>	<b>21,20</b>	
3-ая неделя	<b>Пятница</b>											
<b>Завтрак</b>	Помидор свежий	40	1,20	12,72	3,52	133,60	14,80	0,00	0,00	13,20	0,60	37
	Котлеты мясные паровые	70\3,5	11,27	11,48	4,62	167,30	0,60	0,10	0,10	29,40	1,50	308
	Капуста тушеная	150	2,70	4,95	6,75	108,00	16,65	0,00	0,00	82,80	1,20	170
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Апельсин	180/144	0,56	0,14	5,25	24,50	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
<b>ИТОГО</b>			<b>19,13</b>	<b>30,31</b>	<b>51,53</b>	<b>584,60</b>	<b>46,15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>229,50</b>	<b>9,21</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	2,60	16,30	11,40	203,00	3,12	0,00	0,00	19,62	1,12	72
	Юшка картофельная с кабачками, прмидорами и отварным филе индейки	300\35	9,44	13,99	17,35	233,20	14,40	0,12	0,12	62,75	1,32	112



	Язык отварной	100	27,30	20,50	0,90	297,00	69,75	0,19	0,19	130,50	3,18	290
	Рис припущенный	180	4,32	7,02	32,94	210,60		0,00	0,00	1,60	0,60	356
	Компот из вишни	200	0,40	0,40	18,00	78,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	409
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
	<b>Итого</b>		<b>49,22</b>	<b>59,47</b>	<b>115,86</b>	<b>1197,30</b>	<b>87,27</b>	<b>0,72</b>	<b>0,62</b>	<b>281,77</b>	<b>7,23</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>68,35</b>	<b>89,78</b>	<b>167,39</b>	<b>1781,90</b>	<b>133,42</b>	<b>1,03</b>	<b>0,93</b>	<b>511,27</b>	<b>16,45</b>	
4-ая неделя	<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	250/7,5	5,38	7,50	34,63	232,50	2,63	0,13	0,25	249,00	0,75	221
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
	<b>Итого</b>		<b>14,14</b>	<b>11,88</b>	<b>82,64</b>	<b>502,30</b>	<b>16,33</b>	<b>0,61</b>	<b>0,52</b>	<b>549,90</b>	<b>6,33</b>	
<b>Обед</b>	Салат из помидоров, огурцов свежих и сладкого перца	100	1,00	13,40	3,10	137,00	18,75	0,00	0,00	32,12	0,37	40
	Суп с крупой и отварным мясом	300\35	12,74	11,53	19,80	234,05	8,10	0,10	0,10	107,80	1,30	129
	Шницель рубленый школьный	100\5	13,70	8,60	12,00	186,00	0,00	0,00	0,20	13,60	1,00	311
	Макароньы отварные	180	6,14	7,02	28,26	199,80	0,00	0,00	0,00	24,84	0,72	359
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,20	0,00	14,00	2,80	407
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
	<b>Итого</b>		<b>39,74</b>	<b>42,01</b>	<b>118,63</b>	<b>1024,35</b>	<b>30,85</b>	<b>0,71</b>	<b>0,61</b>	<b>251,56</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>53,88</b>	<b>53,89</b>	<b>201,27</b>	<b>1526,65</b>	<b>47,18</b>	<b>1,32</b>	<b>1,13</b>	<b>801,46</b>	<b>13,54</b>	
4-ая неделя	<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>	Макароньы отварные с сыром	200	6,00	16,80	28,20	220,00	0,20	0,00	0,00	180,80	1,35	247
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00	22,60	0,30	0,40	125,50	0,10	433
	Банан	220/154	1,50	0,50	21,00	95,00	14,00	0,00	0,00	32,00	4,30	458
	Йогурт питьевой	до110	5,00	3,00	7,80	79,00	1,00	0,27	0,06	200,00	0,10	462





4-ая неделя	<b>Четверг</b>											
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,00	13,75	49,00	360,00	2,10	0,10	0,20	199,20	0,60	221
	Кефир	до204	5,80	6,00	7,20	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	439
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116,00	14,40	0,30	0,60	274,50	0,10	434
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	359
	Вафли	до 50	2,50	13,63	32,80	243,50	28,00	0,00	1,00	4,36	0,89	434
<b>Итого</b>			<b>20,66</b>	<b>37,74</b>	<b>113,82</b>	<b>865,10</b>	<b>57,10</b>	<b>0,40</b>	<b>1,80</b>	<b>506,86</b>	<b>5,46</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	100	1,50	17,78	4,40	167,00	18,50	0,00	0,00	16,50	0,75	37
	Щи из свежей капусты и отварными курами	300\35	9,80	11,97	15,85	210,90	26,64	0,12	0,24	120,36	3,24	96
	Котлета из филе индейки рубленая	100/5	17,82	18,81	18,70	327,80	0,00	0,00	0,22	14,96	1,10	347
	Рис припущенный	180	4,32	7,02	32,94	210,60	0,00	0,00	0,00	1,44	0,54	356
	Компот из смородины	200	0,60	0,20	16,00	68,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	415
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>39,20</b>	<b>57,04</b>	<b>123,16</b>	<b>1159,80</b>	<b>45,14</b>	<b>0,53</b>	<b>0,77</b>	<b>220,56</b>	<b>6,64</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>59,86</b>	<b>94,78</b>	<b>236,98</b>	<b>2024,90</b>	<b>102,24</b>	<b>0,93</b>	<b>2,57</b>	<b>727,42</b>	<b>12,10</b>	
4-ая неделя	<b>Пятница</b>											
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный, запеченный	150	15,00	19,50	4,05	244,50	0,50	0,00	0,77	156,23	3,60	253
	Бутерброд с сыром и маслом	20\30\10	4,16	8,00	8,66	123,32	0,00	0,00	0,10	181,20	0,60	4
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Мандарин	140/112	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
<b>Итого</b>			<b>19,72</b>	<b>27,92</b>	<b>31,53</b>	<b>449,42</b>	<b>13,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,87</b>	<b>379,13</b>	<b>8,67</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты с огурцами, помидорами свежими	100	1,46	10,16	3,55	111,80	36,62	0,25	0,00	31,62	0,75	538
	Уха ростовская	300	15,30	7,80	18,90	207,00	26,64	0,12	0,24	120,36	3,24	119
	Рагу из птицы	280	4,32	7,02	32,94	210,60	0,00	0,00	0,00	1,60	0,60	342
	Компот из вишни	200	0,20	0,20	17,80	74,00	4,20	0,00	0,00	16,80	1,40	409
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481

			26,44	26,44	108,46	778,90	67,46	0,78	0,55	229,58	7,00	
<b>Итого</b>												
<b>Всего за день</b>			46,16	54,36	139,99	1228,32	80,66	0,78	1,42	608,71	15,67	

Сезонные замены:

Салат из моркови и зеленого горошка №548, Салат из моркови с растительным маслом №52, допускается заменять на Салат "Степной" №41, Винегрет овощной №72, Салат из свежих огурцов №36





1-ая неделя	<b>Четверг</b>											
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с вареньем	150/30	23,10	14,55	18,90	307,50	0,60	0,15	0,45	190,95	1,05	267
	Печенье	до 50	5,12	2,82	16,50	101,75	28,00	0,00	1,00	7,75	1,00	509
	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,06	10,00	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	430
	Мандарин	140/112	0,81	0,18	6,39	34,20	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
<b>Итого</b>			<b>29,23</b>	<b>17,61</b>	<b>51,79</b>	<b>485,45</b>	<b>41,30</b>	<b>0,15</b>	<b>1,45</b>	<b>240,40</b>	<b>6,52</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	2,60	16,30	11,40	203,00	3,12	0,00	0,00	19,63	1,13	72
	Рассольник ленинградский с отварными курами	300\35	9,74	10,99	6,50	200,20	7,32	0,12	0,24	29,40	5,52	104
	Печень по-строгоновски	125	19,62	10,50	6,37	187,50	10,30	0,28	0,28	42,00	6,14	302
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,18	48,60	316,80	0,00	0,18	0,18	17,10	5,40	353
	Компот из кураги	200	0,60	0,20	26,60	110,00	1,20	0,00	0,00	78,20	3,80	681
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,96	21,39	109,20	0,00	0,21	0,21	59,20	1,01	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,30	13,88	66,30	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	481
<b>Итого</b>			<b>47,98</b>	<b>48,43</b>	<b>134,74</b>	<b>1193,00</b>	<b>21,94</b>	<b>0,99</b>	<b>1,01</b>	<b>245,53</b>	<b>23,00</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>77,21</b>	<b>66,04</b>	<b>186,53</b>	<b>1678,45</b>	<b>63,24</b>	<b>1,14</b>	<b>2,46</b>	<b>485,93</b>	<b>29,52</b>	
1-ая неделя	<b>Пятница</b>											
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	200	6,00	16,80	28,20	220,00	0,20	0,00	0,00	180,80	1,35	247
	Напиток кисломолочный	до100	4,60	4,60	16,60	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462
	Вафли	до 50	3,20	9,32	25,60	197,30	19,00	0,00	1,00	5,60	1,20	508
	Чай с лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42,00	0,10	0,00	0,00	12,90	0,60	431
	Яблоко	180	0,36	0,36	8,82	39,60	12,60	0,00	0,00	28,80	3,87	458
<b>Итого</b>			<b>14,36</b>	<b>31,14</b>	<b>89,42</b>	<b>583,90</b>	<b>31,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>228,10</b>	<b>7,02</b>	
<b>Обед</b>	Салат из цветной капусты с огурцами и помидорами	100	1,46	10,16	3,55	111,80	36,62	0,25	0,00	31,62	0,75	538
	Суп из овощей с отварными курамм	300\35	9,44	11,29	10,45	182,20	19,92	0,12	0,12	43,92	2,04	109
	Тефтели школьные с соусом	110\50	9,74	11,88	12,38	196,35	0,00	0,00	0,15	14,96	1,18	319
	Рис припущенный	150	4,80	7,80	36,60	234,00	0,00	0,00	0,00	1,77	0,66	356
	Компот из яблок	200	0,40	0,20	14,00	60,00	4,20	0,00	0,00	16,80	1,40	411