

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КОГОАУ  
 Вятского многопрофильного лицея

В.Д. Смирнов  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## Примерное меню обедов

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b>1 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>23,0</b>	<b>37,0</b>	<b>101,2</b>	<b>822,0</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>865,2</b>	<b>749,4</b>	<b>8,2</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>19,30</b>	<b>30,20</b>	<b>98,00</b>	<b>765,60</b>	<b>14,80</b>	<b>2,40</b>	<b>509,20</b>	<b>91,40</b>	<b>4,60</b>

среда										
<b>Обед</b>										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>13,8</b>	<b>24,6</b>	<b>117,0</b>	<b>759,6</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>141,8</b>	<b>1,0</b>
<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
Редис со свежими огурцами маслом растительн.	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
<b>итого</b>		<b>28,92</b>	<b>26,86</b>	<b>108,68</b>	<b>821,80</b>	<b>6,40</b>	<b>1,00</b>	<b>736,04</b>	<b>97,56</b>	<b>2,36</b>
<b>пятница</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>22,8</b>	<b>31,4</b>	<b>104,6</b>	<b>797,7</b>	<b>85,4</b>	<b>17,0</b>	<b>1041,7</b>	<b>203,5</b>	<b>4,0</b>

суббота										
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>19,6</b>	<b>32,4</b>	<b>103,0</b>	<b>774,4</b>	<b>1,0</b>	<b>72,0</b>	<b>1272,0</b>	<b>86,0</b>	<b>2,0</b>

2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
понедельник			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с сыром с масл. раст.		60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Суп овощной со сметаной		200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета Рябушка (из птицы)		80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные		150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный		200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»		50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>			<b>17,6</b>	<b>33,4</b>	<b>115,0</b>	<b>803,2</b>	<b>7,0</b>	<b>4,8</b>	<b>285,8</b>	<b>141,6</b>	<b>1,6</b>
<b>вторник</b>											
<b>Обед</b>											
Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст		60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6
Борщ сибирский со сметаной		200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биточек рубленый из говядины		80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной		150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника		200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»		50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>			<b>34,1</b>	<b>29,2</b>	<b>105,1</b>	<b>805,3</b>	<b>15,6</b>	<b>0,0</b>	<b>655,6</b>	<b>614,9</b>	<b>4,6</b>
<b>среда</b>											
<b>Обед</b>											
Суп крестьянский со сметаной		200/10	1,60	7,00	8,00	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шницель рыбный		80	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре		150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00
Масло сливочное		5	0,00	4,20	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
Помидоры свежие порционно		30	0,00	0,00	1,00	7,00	8,00	0,00	87,00	4,00	0,00
Компот из яблок		200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00
Батон		25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00
Хлеб ржаной		50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
<b>итого</b>			<b>13,80</b>	<b>25,68</b>	<b>111,50</b>	<b>752,00</b>	<b>45,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1134,00</b>	<b>55,00</b>	<b>2,00</b>

<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с яблоками и курагой масл. раст.	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,9</b>	<b>39,0</b>	<b>104,7</b>	<b>802,6</b>	<b>6,4</b>	<b>30,0</b>	<b>636,2</b>	<b>98,2</b>	<b>4,6</b>
<b>пятница</b>										
<b>Обед</b>										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>24,5</b>	<b>26,8</b>	<b>114,5</b>	<b>805,5</b>	<b>19,0</b>	<b>28,0</b>	<b>668,6</b>	<b>594,3</b>	<b>2,0</b>
<b>суббота</b>										
<b>Обед</b>										
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20,0	73,0	25,0	1,0
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,4</b>	<b>31,0</b>	<b>111,0</b>	<b>814,8</b>	<b>10,0</b>	<b>24,0</b>	<b>353,0</b>	<b>65,0</b>	<b>2,0</b>

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	витамины,микроэлементы				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b>1 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>23,0</b>	<b>37,0</b>	<b>98,2</b>	<b>813,0</b>	<b>16,2</b>	<b>0,0</b>	<b>819,0</b>	<b>315,0</b>	<b>8,2</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из морск.капусты с яйцом с маслом растительным	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,7</b>	<b>36,2</b>	<b>94,4</b>	<b>789,4</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>434,0</b>	<b>76,0</b>	<b>5,0</b>
<b>среда</b>										
<b>Обед</b>										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0

Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>13,8</b>	<b>24,6</b>	<b>117,0</b>	<b>759,6</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>141,8</b>	<b>1,0</b>
<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>29,2</b>	<b>23,3</b>	<b>108,6</b>	<b>802,8</b>	<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>756,5</b>	<b>89,1</b>	<b>2,0</b>
<b>пятница</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	60	0,6	0,6	12,0	44,4	6,0	0,0	142,8	16,2	0,0
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>25,4</b>	<b>21,6</b>	<b>129,6</b>	<b>809,3</b>	<b>91,4</b>	<b>17,0</b>	<b>1208,5</b>	<b>220,5</b>	<b>4,0</b>
<b>суббота</b>										
<b>обед</b>										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>19,6</b>	<b>32,4</b>	<b>103,0</b>	<b>774,4</b>	<b>1,0</b>	<b>72,0</b>	<b>1272,0</b>	<b>86,0</b>	<b>2,0</b>

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<b>2 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>17,6</b>	<b>33,4</b>	<b>115,0</b>	<b>803,2</b>	<b>7,0</b>	<b>4,8</b>	<b>285,8</b>	<b>141,6</b>	<b>1,6</b>
<b>вторник</b>										
<b>Обед</b>										
Салат весенний (из св. капусты) с маслом растительным	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>34,1</b>	<b>29,2</b>	<b>105,7</b>	<b>807,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>642,4</b>	<b>611,3</b>	<b>4,6</b>
<b>среда</b>										
<b>Обед</b>										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционнно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>13,8</b>	<b>25,7</b>	<b>111,5</b>	<b>752,0</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1134,0</b>	<b>55,0</b>	<b>2,0</b>



<b>четверг</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из редиса с маслом растительным	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>22,0</b>	<b>37,6</b>	<b>99,8</b>	<b>820,1</b>	<b>6,8</b>	<b>30,0</b>	<b>582,3</b>	<b>89,7</b>	<b>4,4</b>
<b>пятница</b>										
<b>Обед</b>										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>24,5</b>	<b>26,8</b>	<b>114,5</b>	<b>805,5</b>	<b>19,0</b>	<b>28,0</b>	<b>668,6</b>	<b>594,3</b>	<b>2,0</b>
<b>суббота</b>										
<b>Обед</b>										
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20,0	73,0	25,0	1,0
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,4</b>	<b>31,0</b>	<b>111,0</b>	<b>814,8</b>	<b>10,0</b>	<b>24,0</b>	<b>353,0</b>	<b>65,0</b>	<b>2,0</b>