

«Согласовано»

Начальник  
Территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Республике Башкортостан  
в Дуванском, Белокатайском, Кигинском,  
Мечетлинском, Салаватском районах  
\_\_\_\_\_ Э.Г. Гималетдинов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г

«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ  
с.Янгантау МР Салаватский  
район Республики Башкортостан



\_\_\_\_\_ Ф.Ф.Гимранов

\_\_\_\_\_ 2015 г

**Примерное 10-дневное меню  
горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся  
в образовательных учреждениях МР Салаватский район РБ  
2015-2016 учебный год**

**с. Янгантау  
2015 год**

технол. карта №	прием пищи, наименование блюда	возрастная категория: обучающиеся 7 - 11 лет													
		масса порции, грамм	Энергет.цен ность, ккал	пищевые вещества, г			витамины, мг				минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>День № 1 (понедельник)</b> <i>Завтрак 9.15-10.00</i>															
32	Салат "Школьный"	80	78	1,2	5,9	5,1		3,02	0,06	3,52	21,86	14,36	32,41	0,75	
195	Каша «Дружба» (пшено + рис)	180	209	5,6	7,6	29,5		0,90	0,07	0,21	112,38	32,72	52,00	0,71	
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1					0,26		8,00	0,03	
1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6		0,65			8,1	9,9	43,50	0,62	
		<b>Итого</b>	<b>490/10</b>	<b>468</b>	<b>9,3</b>	<b>22,1</b>	<b>58,3</b>		<b>4,57</b>	<b>0,13</b>	<b>3,73</b>	<b>142,6</b>	<b>56,98</b>	<b>135,91</b>	<b>2,11</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>															
21	Салат витаминный	80	72	1,3	3,6	8,9		0,30	0,05	11,1	30,82	15,74	15,00	0,77	
66	Суп - лапша домашняя	200	76,8	2,08	3,44	9,28	0,20		0,01	0,48	9,29	5,74	8,80	0,33	
125	Куры отварные	60	174	15,2	15,2	0,8			0,11	0,57	12,33	12,59	208,40	1,18	
138	Картофельное пюре	180	166	3,7	5,9	24		2,26	0,26	12,45	42,72	34,08	89,70	1,24	
294	Компот из свежих яблок	200	68	0,2	0,1	17,2		0,06	0,01	1,50	6,03	3,13	3,83	0,83	
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80	
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90	
293	Сок овощной (томатный с мякотью)	200	19	1		3,5				2,40	0,40			0,04	
		<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>781,3</b>	<b>29,64</b>	<b>29,64</b>	<b>109</b>	<b>0,2</b>	<b>3,24</b>	<b>0,71</b>	<b>28,5</b>	<b>128,99</b>	<b>97,58</b>	<b>432,53</b>	<b>7,09</b>
	<b>Всего за День № 1</b>	<b>1500/10</b>	<b>1249,3</b>	<b>38,94</b>	<b>51,74</b>	<b>167,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,81</b>	<b>0,84</b>	<b>32,23</b>	<b>271,59</b>	<b>154,56</b>	<b>568,44</b>	<b>9,2</b>	
<b>День № 2 (вторник)</b> <i>Завтрак 9.15-10.00</i>															
216	Макаронник	180/4	280	7,2	7,7	44,9	0,02	0,15	0,05		15,1	10,33	109,2	1,09	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	116,19	1,36		29,02	0,01	0,12	0,03	2,00					
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00	
	<b>Итого</b>	<b>430/4</b>	<b>513,69</b>	<b>12,51</b>	<b>8,2</b>	<b>98,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,92</b>	<b>0,16</b>	<b>2</b>	<b>26,6</b>	<b>26,83</b>	<b>152,7</b>	<b>2,09</b>	
<i>Обед 13.00-14.00</i>															
48	Икра свекольная	80	86	1,4	5,7	7,51	0,03		0,08	2,68	23,7	16,33	7,5	0,96	
42	Рассольник ленинградский	200	119,68	4	9,04	25,88	21,36	0,24	0,07	8,44	25,04	19,88	49,80	0,72	
180	Гуляш из говядины	100	276,3	18,1	20,2	5,7	21,70	1,50		2,70	21,50	40,90	168,40	2,60	

140	Капуста тушеная	180	127	3,9	4,9	17		0,84	0,14	29,6 6	93,08	35,34	234,00	1,37
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1					0,26		8,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
	Итого	<b>850</b>	<b>849,48</b>	<b>33,66</b>	<b>41,24</b>	<b>110,51</b>	<b>43,09</b>	<b>3,2</b>	<b>0,56</b>	<b>43,4 8</b>	<b>190,98</b>	<b>138,75</b>	<b>574,5</b>	<b>8,38</b>
	<b>Всего за День № 2</b>	<b>1280/4</b>	<b>1363,17</b>	<b>46,17</b>	<b>49,44</b>	<b>208,58</b>	<b>43,12</b>	<b>4,12</b>	<b>0,72</b>	<b>45,4 8</b>	<b>217,58</b>	<b>165,58</b>	<b>727,2</b>	<b>10,47</b>
<b>День № 3 (среда)                      Завтрак 9.15-10.00</b>														
127	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	345,12	4,35	9,21	61,26		1,35	0,20	2,31	2,80	27,00	54,00	1,08
280	Кефир	200	151	5,7	6,3	17,6			0,39	1,37	235,5	27,44		0,23
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00
	Итого	<b>400</b>	<b>613,62</b>	<b>14</b>	<b>16,01</b>	<b>103,01</b>		<b>2</b>	<b>0,67</b>	<b>3,68</b>	<b>249,8</b>	<b>709,4</b>	<b>97,5</b>	<b>2,31</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>														
26	Винегрет овощной	80	46	1,1	1,9	6,1		0,11	0,07	10,15	20,63	14,56	32,34	0,61
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	136,78	4,98	6,56	14,72	4,00	0,12	0,03	4,00	20,80	17,60	9,60	0,48
189	Котлеты	80	132,6	8,03	8,85	4,35	14,90	2,04	0,04	0,03	22,60	17,60	89,90	0,93
228	Рожки (макаронны) отварные с овощами	150	211,56	5,38	5,89	34,23			0,02	1,89	8,40			0,66
284	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,10	0,90
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
	Фрукты (яблоко)	100	37	0,2	0,3	8				0,30				1,20
	Итого	<b>900</b>	<b>831,06</b>	<b>25,92</b>	<b>24,91</b>	<b>128,03</b>	<b>36,9</b>	<b>3</b>	<b>0,46</b>	<b>16,89</b>	<b>210,46</b>	<b>103,03</b>	<b>339,74</b>	<b>7,48</b>
	<b>Всего за День № 3</b>	<b>1300</b>	<b>1444,68</b>	<b>39,92</b>	<b>40,92</b>	<b>231,04</b>	<b>36,9</b>	<b>5</b>	<b>1,13</b>	<b>20,57</b>	<b>460,26</b>	<b>812,43</b>	<b>437,24</b>	<b>9,79</b>
<b>День № 4 (четверг)                      Завтрак 9.15-10.00</b>														
2	Салат витаминный	80	105	0,85	7,5	8,6		0,30	0,02	5,20	9,80	9,00	15,00	0,40
107	Каша манная молочная жидкая	150	162,45	4,65	6	22,8	48,90	0,63	0,06	0,21	98,90	15,24	86,40	0,42
286	Кофейный напиток с молоком	200	118,69	2,79	3,19	19,71		0,11	0,02	13,20	17,25	6,22	11,01	0,22
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00
139	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28		13,20	0,02		8,40	4,60		
	Итого	<b>520</b>	<b>566,44</b>	<b>17,32</b>	<b>21,79</b>	<b>75,54</b>	<b>48,9</b>	<b>14,89</b>	<b>2</b>	<b>18,61</b>	<b>145,85</b>	<b>51,56</b>	<b>155,91</b>	<b>2,04</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>														
11	Салат из моркови и яблок	80	96	0,7	7,6	6,2		0,40	0,03	6,00	12,50	9,00	20,00	0,50
35	Борщ из свежей капусты	200	83,32	1,54	5,08	8,04	8,24	0,12	0,01	6,56	131,00	26,56	37,00	0,64
113	Плов из отварной говядины	250	415	17,7	16,5	47,9			0,17	0,9	19,64	50,69	230,85	2,35
289	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		23,05			0,01	60	5,44			4,79
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
	Итого	<b>820</b>	<b>846,69</b>	<b>26,78</b>	<b>30,58</b>	<b>130,51</b>	<b>8,24</b>	<b>1,14</b>	<b>0,49</b>	<b>73,46</b>	<b>195,98</b>	<b>112,55</b>	<b>394,65</b>	<b>10,98</b>

		<b>Всего за День № 4</b>	<b>1340</b>	<b>1413,13</b>	<b>44,1</b>	<b>52,37</b>	<b>206,05</b>	<b>57,14</b>	<b>16,03</b>	<b>2,49</b>	<b>92,07</b>	<b>341,83</b>	<b>164,11</b>	<b>550,56</b>	<b>13,02</b>
<b>День № 5 (пятница)</b>		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>													
14	Салат "Мишат"	80	86	1,3	6,7	5,1	10	3,17	0,07	1,98	15,71	14,19	30,2	0,98	
104	Каша гречневая вязкая на молоке	150	180,15	5,85	6	25,8	45,12	0,84	0,12	0,03	117,80	85,30	234,00	2,90	
205	Сосиски отварные	80	179,72	6,62	16,04	1,57		3,00	0,04	1,11		12,00	96,70	1,05	
310	Кисель "Валетек" с витаминами	200	93			23,9			0,81	25					
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>578,37</b>	<b>17,72</b>	<b>29,24</b>	<b>60,3</b>	<b>55,12</b>	<b>7,66</b>	<b>0,43</b>	<b>6,12</b>	<b>145,01</b>	<b>127,99</b>	<b>404,4</b>	<b>5,93</b>	
		<i>Обед 13.00-14.00</i>													
29	Салат из свеклы с яблоками	80	66,78	0,84	3,87	9,24		1,50	0,03	2,70	20,70	15,00	23,20	0,72	
45	Суп картофельный с горохом	200	79	1,84	3,08	10,88	0,16	0,80	0,12	3,68	46,60	2,92	46,60	0,40	
200	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	163,43	9,68	10,95	6,6	10,04		0,04	1,23	44,25	29,30	115,50	1,30	
241	Картофельное пюре	150	122,55	3,15	6,9	12,75	0,03	2,25	0,12	13,20	58,35	25,50	89,70	0,90	
284	Компот из яблок с лимоном	200	104,07	0,25	0,25	25,35		0,06	0,01	1,50	6,27	3,13	3,83	0,83	
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80	
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90	
	Фрукты (мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1				0,30				1,20	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>781,33</b>	<b>22,72</b>	<b>26,29</b>	<b>133,53</b>	<b>10,23</b>	<b>5,23</b>	<b>0,71</b>	<b>22,6</b>	<b>194,29</b>	<b>102,15</b>	<b>385,63</b>	<b>8,05</b>	
		<b>Всего за День № 5</b>													
		<b>1460</b>	<b>1359,7</b>	<b>40,44</b>	<b>55,53</b>	<b>193,83</b>	<b>65,35</b>	<b>12,89</b>	<b>1,14</b>	<b>28,73</b>	<b>339,3</b>	<b>230,14</b>	<b>790,03</b>	<b>13,98</b>	
<b>День № 6 (суббота)</b>		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>													
22	Салат картофельный с зеленым горошком	80	113	2,6	8	7,4	12	3,66	0,14	2,53	12,59	14,64	53,13	0,62	
52	Суп молочный с крупой	150	102,3	3,9	4,2	13,05	0,03	0,15	0,03	0,45	123,90	18,60	109,20	0,15	
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1					0,26		8,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00	
365	Масло сливочное (порциями)	10	66	0,1	7,2	0,1	7,00	0,23	0,12	0,02	13,50				
366	Сыр (порциями)	20	72,8	4,64	5,9		14,70	0,50		0,04	26,70			0,70	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>506,6</b>	<b>15,29</b>	<b>25,8</b>	<b>53,8</b>	<b>33,73</b>	<b>5,19</b>	<b>0,37</b>	<b>3,04</b>	<b>188,45</b>	<b>49,74</b>	<b>213,83</b>	<b>2,5</b>	
		<i>Обед 13.00-14.00</i>													
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	80	91,3	1,66	8,27	2,55		0,24	0,02	0,15	13,70	17,30	24,70	0,06	
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	86,26	1,68	5,06	8,52	23,68	0,36	0,05	0,52	108,20	14,44	90,56	0,32	
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	114,5	10,4	5,8	5,4	34,40	1,50	0,05	0,01	33,60	9,80	94,60	0,50	
227	Рожки (макарон) отварные	150	211,1	5,52	5,3	35,33			0,02	1,89	8,40			0,66	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56		27,89		0,06	0,01	1,50	6,27	3,13	3,83	0,80	
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80	
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90	
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>822,45</b>	<b>25,98</b>	<b>25,83</b>	<b>125,01</b>	<b>58,08</b>	<b>2,78</b>	<b>0,42</b>	<b>4,07</b>	<b>197,57</b>	<b>70,97</b>	<b>320,49</b>	<b>5,04</b>	
		<b>Всего за День № 6</b>													
		<b>1330</b>	<b>1329,05</b>	<b>41,27</b>	<b>51,63</b>	<b>178,81</b>	<b>91,81</b>	<b>7,97</b>	<b>0,79</b>	<b>7,11</b>	<b>386,02</b>	<b>120,71</b>	<b>534,32</b>	<b>7,54</b>	
<b>День № 7 (понедельник)</b>		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>													
302	Блинчики с джемом	160	292,88	8	5,66	52,5	9,00	0,05	0,06	1,95	18,12	6,09	39,15	1,02	
284	Чай с лимоном	200	37	0,1		9,3	18,00	0,11		1,12	2,73	0,73	101,10	0,06	

	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00
272	Кефир	120	63,6	3,48	3	4,8	0,01		0,24	0,48	72,00	8,40	54,00	0,06
	Итого	<b>530</b>	<b>510,98</b>	<b>15,53</b>	<b>9,16</b>	<b>90,75</b>	<b>27,01</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>3,55</b>	<b>104,35</b>	<b>31,72</b>	<b>237,75</b>	<b>2,14</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>														
51	Суп крестьянский с крупой	200	112,48	1,84	6,2	12,36	9,88	0,40	0,06	1,56	10,08	7,52	39,08	0,56
176	Бефстроганов из отварной говядины	100	271,4	18,1	21	3,2			0,20	0,12	17,30			2,10
241	Картофельное пюре	150	122,55	3,15	6,9	12,75	0,03	2,25	0,12	13,2	58,35	25,50	89,70	0,90
310	Кисель "Валетек" с витаминами	200	93			23,9			0,81	25				
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
293	Сок овощной (томатный с мякотью)	200	19	1		3,5				2,40	0,40			0,04
	Итого	<b>940</b>	<b>745,93</b>	<b>30,25</b>	<b>35,84</b>	<b>80,81</b>	<b>9,91</b>	<b>3,27</b>	<b>0,77</b>	<b>20,2</b>	<b>113,53</b>	<b>59,32</b>	<b>235,58</b>	<b>6,3</b>
	Всего за День № 7	<b>1470</b>	<b>1281,53</b>	<b>45,75</b>	<b>45,01</b>	<b>177,56</b>	<b>36,92</b>	<b>4,07</b>	<b>1,18</b>	<b>23,23</b>	<b>325,78</b>	<b>117,28</b>	<b>473,33</b>	<b>9,29</b>
<i>День № 8 (вторник) Завтрак 9.15-10.00</i>														
23	Салат "Степной"	80	71	1,2	4,8	5,9		0,14	0,09	3,41	13,64	14,77	35,2	0,45
139	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28		13,20	0,02		8,40	4,60		
119	Запеканка рисовая	170	218,79	3,57	7,65	34		1,53	0,30	0,51	22,50	28,00	56,00	1,20
283	Компот из смеси сухофруктов	200	113,79	0,56		27,89		0,06	0,01	1,50	6,27	3,13	3,83	0,80
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00
	Итого	<b>540</b>	<b>485,09</b>	<b>13,8</b>	<b>17,55</b>	<b>68,01</b>		<b>15,52</b>	<b>0,49</b>	<b>6,92</b>	<b>56,04</b>	<b>63,87</b>	<b>134,7</b>	<b>2,65</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>														
21	Салат витаминный	80	72	1,3	3,6	8,9		0,30	0,05	11,1	30,82	15,74	15,00	0,77
47	Суп картофельный с вермишелью	200	99,28	2,28	2,32	17,44	0,03			0,50	12,88	21,36	92,00	1,08
290	Рагу из птицы	175	217,02	13,6	11,59	15,03			0,23	6,35	22,87			2,21
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1					0,26		8,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
	Фрукты (яблоко)	100	37	0,2	0,3	8				0,30				1,20
	Итого	<b>845</b>	<b>665,8</b>	<b>23,64</b>	<b>19,21</b>	<b>103,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,92</b>	<b>0,55</b>	<b>18,25</b>	<b>94,23</b>	<b>63,4</b>	<b>221,8</b>	<b>7,99</b>
	Всего за День № 8	<b>1385</b>	<b>1150,89</b>	<b>37,44</b>	<b>36,76</b>	<b>171,8</b>	<b>0,03</b>	<b>16,44</b>	<b>1,04</b>	<b>25,17</b>	<b>150,27</b>	<b>127,27</b>	<b>356,5</b>	<b>10,64</b>
<i>День № 9 (среда) Завтрак 9.15-10.00</i>														
172	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	288	10,4	6,8	45,4	5,7	0,81	0,05	0,47	16,88	159,54	234,0	5,47
270	Какао с молоком	200	195,71	4,85	5,04	32,73		0,11	0,02	13,20	17,25	6,22	11,01	0,22
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00
	Итого	<b>430/5</b>	<b>601,21</b>	<b>19,2</b>	<b>12,34</b>	<b>102,28</b>	<b>5,7</b>	<b>1,57</b>	<b>0,15</b>	<b>13,82</b>	<b>45,63</b>	<b>182,26</b>	<b>288,51</b>	<b>6,69</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>														
7	Салат из квашеной капусты с луком	80	82,5	1,2	7,5	2,7	8,30	2,20	0,04	1,40	7,90	9,10	36,90	0,40
43	Свекольник	200	83,36	1,56	5,08	8,04	8,24	0,12	0,01	6,56	131,00	26,56	37,00	0,64
169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	255,89	19,09	8,2	26,54	33,12	1,44	0,04	0,01	32,40	9,36	90,96	0,68
284	Чай с лимоном	200	37	0,1		9,3	18,00	0,11		1,12	2,73	0,73	101,10	0,06
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80

	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
	Фрукты (груша)	100	42	0,4	0,3	9,5				0,30				1,20
	Итого	<b>910</b>	<b>706,25</b>	<b>28,51</b>	<b>22,48</b>	<b>101,4</b>	<b>67,66</b>	<b>4,49</b>	<b>0,36</b>	<b>9,39</b>	<b>201,43</b>	<b>72,05</b>	<b>372,76</b>	<b>5,68</b>
	<b>Всего за День № 9</b>	<b>1340</b>	<b>1307,46</b>	<b>47,71</b>	<b>34,82</b>	<b>203,68</b>	<b>73,36</b>	<b>6,06</b>	<b>0,51</b>	<b>23,21</b>	<b>247,06</b>	<b>254,31</b>	<b>661,27</b>	<b>12,37</b>
<b>День № 10 (четверг)</b>														
<i>Завтрак 9.15 -10.00</i>														
127	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	345,12	4,35	9,21	61,26		1,35	0,20	2,31	2,80	27,00	54,00	1,08
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1					0,26		8,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,15		0,65	0,08		11,50	16,50	43,50	1,00
	Итого	<b>300</b>	<b>497,62</b>	<b>8,4</b>	<b>9,71</b>	<b>94,51</b>		<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>2,31</b>	<b>14,56</b>	<b>43,5</b>	<b>105,5</b>	<b>2,11</b>
<i>Обед 13.00-14.00</i>														
28	Салат из свеклы с чесноком	80	99,96	1,05	7,56	7,29		1,50	0,03	2,70	20,70	15,00	23,20	0,72
56	Суп - лапша домашняя	200	87,5	1,96	3,91	11,13	0,20		0,01	0,48	12,90	4,04	8,80	0,01
212	Птица отварная	100	202,3	15,2	15,2	0,8			0,10	1,30	26,70	40,90	208,40	2,60
303	Рис отварной	100	128,98	2,42	3,39	22,2			0,09		2,21			0,35
294	Компот из свежих яблок	200	68	0,2	0,1	17,2		0,06	0,02	1,6	6,03	3,13	3,83	0,8
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32		0,52	0,07		9,20	13,20	34,80	0,80
	Хлеб ржаной	50	111,5	3	1	26		0,10	0,20		18,20	13,10	72,00	1,90
	Фрукты (киви)	100	51	1	0,6	4				0,30				1,20
	Итого	<b>870</b>	<b>843,24</b>	<b>27,99</b>	<b>32,16</b>	<b>107,94</b>	<b>0,2</b>	<b>2,18</b>	<b>0,52</b>	<b>6,38</b>	<b>95,94</b>	<b>89,37</b>	<b>351,03</b>	<b>8,38</b>
	<b>Всего за День № 10</b>	<b>1170</b>	<b>1340,86</b>	<b>36,39</b>	<b>41,87</b>	<b>202,45</b>	<b>0,2</b>	<b>4,18</b>	<b>0,8</b>	<b>8,69</b>	<b>110,5</b>	<b>132,87</b>	<b>456,53</b>	<b>10,49</b>

Технолог по питанию:

Х.Х.Фахриева