

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
на осенне-зимний период  
для школьников ОВЗ МБОУ Кутейниковская ООШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Кутейниковская ООШ

Видицков Сергей Александрович  
2021-2022г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях МКОУ Могильный МОУ. Тутьельян В.А. Ред.2011г

**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период**Рацион: **ОВЗ**Неделя: **1**День: **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,95	45,71	42,85	630,56		
	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	<b>Итого за день</b>		630	14,64	80,98	64,05	1086,82	

Рацион: **ОВЗ**Неделя: **1**День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	
	Горошек овощной ( консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		405	16,58	32,46	39,21	393,02		
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	<b>Итого за день</b>		605	19,39	36,62	54,86	518,44	

Рацион: ОВЗ		Неделя: 1				День: среда				(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
<b>Завтрак</b>											
	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223				
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376				
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14				
<b>Итого за Завтрак</b>		410	25,93	30,46	53,36	604,54					
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103				
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560				
		200	3,48	2,64	22,53	145,94					
<b>Итого за день</b>		610	29,41	33,1	75,89	750,48	76,64				

Рацион: ОВЗ		Неделя: 1				День: четверг				(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
<b>Завтрак</b>											
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181				
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382				
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14				
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15				
<b>Итого за Завтрак</b>		455	19,11	29,68	70,63	644,68					
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82				
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560				
		200	2,78	4,33	18,6	134,35					
<b>Итого за день</b>		655	21,89	34,01	89,23	779,03	76,64				

Рацион: ОВЗ	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				День: пятница				
				Неделя: 1	Белки	Жиры		
<b>Завтрак</b>								
		Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
		Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,7</b>	<b>16,26</b>	<b>51,99</b>	<b>422,74</b>	
		Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
			200	2,96	2,55	18,68	122,54	
		<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>14,66</b>	<b>18,81</b>	<b>70,67</b>	<b>545,28</b>	<b>76,64</b>

Рацион: ОВЗ	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				День: понедельник				
				Неделя: 2	Белки	Жиры		
<b>Завтрак</b>								
		Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
		Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>12,33</b>	<b>20,57</b>	<b>41,17</b>	<b>416,3</b>	
		Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
			200	2,81	4,16	15,65	125,42	
		<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>15,14</b>	<b>24,73</b>	<b>56,82</b>	<b>541,72</b>	<b>76,64</b>

Рацион: ОВ3		Неделя: 2		День: вторник			(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		432	10,95	22,54	71,78	553,13	
	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		200	6,69	35,27	21,2	456,26	
<b>Итого за день</b>		632	17,64	57,81	92,98	1009,39	76,64

Рацион: ОВ3		Неделя: 2		День: среда			(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		440	19,81	27,17	74,35	637,06	
	Суп картофельный с клецками	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		200	4,1	3,91	23,49	164,66	
<b>Итого за день</b>		640	23,91	31,08	97,84	801,72	76,64

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		410	19,91	22,94	65,29	562,23	
	Рассолник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		200	2,99	4,26	18,59	138,02	
<b>Итого за день</b>		610	22,9	27,2	83,88	700,25	76,64

Рацион: ОВЗ		Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
<b>Итого за Завтрак</b>		452	22,25	33,09	60,67	643,83	
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		200	2,78	4,33	18,6	134,35	
<b>Итого за день</b>		652	25,03	37,42	79,27	778,18	76,64

Итого за период	6 319	204,61	381,76	765,49	7511,31
Среднее значение за период		20,5	38,2	76,5	751,1

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_



# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
50/20	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая</small>	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
120	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <small>крупа ячневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-631, Бел-8, Жир-81, Угл-43		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-395, Бел-5, Жир-35, Угл-11		102
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
<b>Итого</b>		ЭЦ-456, Бел-7, Жир-35, Угл-21		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1087, Бел-15, Жир-149, Угл-64		

**76,64**

И П Шаповалов Н.Н.





# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
140	<b>Омлет натуральный.</b> <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-146, Бел-13, Жир-24, Угл-3		210
25	<b>Горошек овощной (консервированный).</b>	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2		131
200	<b>Кофейный напиток.</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-393, Бел-17, Жир-32, Угл-39		
<b>Обед</b>				
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
		ЭЦ-125, Бел-3, Жир-4, Угл-16		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-518, Бел-20, Жир-36, Угл-55	<b>76,64</b>	

И П Шаповалов Н.И.



# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
150/20	<b>Запеканка из творога со сметаной.</b> <small>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</small>	ЭЦ-387, Бел-23, Жир-22, Угл-23		223
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-605, Бел-26, Жир-30, Угл-53		
<b><u>Обед</u></b>				
180	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-13		103
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
		ЭЦ-146, Бел-3, Жир-3, Угл-23		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-751, Бел-29, Жир-85, Угл-76	<b>76,64</b>	

И П Шаповалов Н.Н.



## Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
200	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
200	<b>Какао с молоком..</b> <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-645, Бел-19, Жир-30, Угл-71		
<b>Обед</b>				
180	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		82
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
		ЭЦ-134, Бел-3, Жир-4, Угл-19		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-779, Бел-22, Жир-34, Угл-90	<b>76,64</b>	

И П Шаповалов Н.Н.



# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
70	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i>	ЭЦ-74, Бел-7, Жир-3, Угл-3		229
120	<b>Картофель отварной с маслом сливочным</b> <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-132, Бел-2, Жир-5, Угл-19		125
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-423, Бел-12, Жир-16, Угл-52		
<b>Обед</b>				
180	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9		101
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
		ЭЦ-123, Бел-3, Жир-3, Угл-19		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-546, Бел-15, Жир-19, Угл-71		

И П Шаповалов Н.Н.



# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
200	<b>Суп молочный с крупой гречневой.</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-71, Бел-3, Жир-4, Угл-6		121
200	<b>Кофейный напиток.</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-416, Бел-12, Жир-21, Угл-41		
<b>Обед</b>				
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i>	ЭЦ-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
		ЭЦ-125, Бел-3, Жир-4, Угл-16		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-541, Бел-15, Жир-25, Угл-57	<b>76,64</b>	

И П Шаповалов Н.Н.



# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
150	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	ЭЦ-301, Бел-8, Жир-11, Угл-41		188
	<small>крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.</small>			
20	<b>Сметана</b>	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-3, Угл-1		540
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b>	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<small>сахар, лимоны, чай черный</small>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-553, Бел-11, Жир-23, Угл-72		
<b>Обед</b>				
180	<b>Суп картофельный с горохом</b>	ЭЦ-395, Бел-5, Жир-35, Угл-11		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
	ЭЦ-456, Бел-7, Жир-35, Угл-21			
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1009, Бел-13, Жир-58, Угл-93	<b>76,64</b>	

И П Шаповалов



## Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
200	<b>Макаронны отварные с сыром</b> <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34		204
200	<b>Какао с молоком..</b> <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-637, Бел-20, Жир-27, Угл-74		
<b>Обед</b>				
180	<b>Суп картофельный с клецками.</b> <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-104, Бел-3, Жир-3, Угл-14		108
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-802, Бел-24, Жир-31, Угл-97		

И П Шаповалов Н.Н.



# Меню (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
170	<b>Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.</b> <i>творог, молоко с мдж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</i>	ЭЦ-325, Бел-18, Жир-15, Угл-30		222
200	<b>Кофейный напиток.</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-562, Бел-20, Жир-23, Угл-65		
<b>Обед</b>				
180	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-77, Бел-1, Жир-4, Угл-9		96
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-700, Бел-23, Жир-27, Угл-84	<b>76,64</b>	

И П Шаповалов Н.И.





