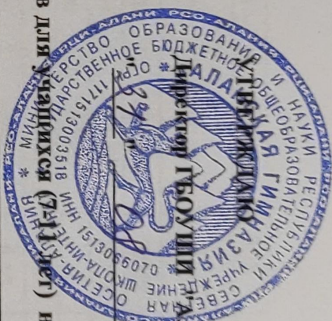




20.11.2021 г.

М.П. Нарзенова М.В.

Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков, обедов, полдников и ужинов для учащихся 7-11 лет на осенне-зимний период 2021-2022 г.

День 1.	Номер рецепт уры №	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
	3	Обед		5,83	5,04	13,12	121,16	0,025	0,07	0,052	92	63	6,3	0,32			
	120	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	2,38	5,8	14,36	119,16	0,07	0,66	0,026	130,4	109,5	21,34	0,52			
	акт	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55			
	382	Шницель с овощным рату	90/150	4,07	5,54	16,18	130,86	0,056	1,58	0,024	152,22	124,56	21,34	0,47			
		Компот из сухофруктов	200	16,08	16,78	67,99	487,30	0,21	2,31	0,10	384,62	329,56	55,98	1,86			
		Хлеб (дзул)	100														
	20	Итого:		0,67	4,04	3,72	53,92	0,022	3,74		13,21	31,66	7,08	0,45			
	102	Полдник		2,92	3,07	14,71	98,15	0,22	5,82		42,67	88,1	35,57	2,05			
	268/143	Муравейник	1шт.	19,56	17,78	39,25	395,26	0,184	25,29	0,128	108,82	241,04	77,14	3,44			
	342	Банан	100	0,16	0,00	27,80	111,84	0,012	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95			
	акт	Кефир	200	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66			
		Итого:		27,87	25,37	114,68	798,53	0,50	35,75	0,13	190,88	404,20	133,33	7,55			
		Ужин															
	453	Маринованный огурец порционно	80	2,26	3,51	20,85	124,03	0,032	0,004	0,02	6,15	21,85	7,41	0,44			
		Филе кур. тушеное с соусом белым с овощами, сметаной и картофелем отварным	90/150/5	4,80	5,00	8,00	96,20	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2			
	386	Чай с сахаром	200/15	7,06	8,51	28,85	220,23	0,11	1,40	0,06	246,15	201,85	35,41	0,64			
		Хлеб (дзул)	50														
	42	Итого:		1,39	4,90	7,30	78,86	0,06	10,43		12,72	37,85	14,97	0,59			
	290/310	Второй ужин		14,80	17,10	33,51	347,14	0,044	28,68	0,7	49,84	185,3	55,29	2,24			
	376	Йогурт сливочный	1шт.	0,10	0,00	15,00	60,40		0,03		5	2,8	5	0,8			
	акт	Вафли	36	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55			

День	Всего за день:	Итого:	18,70	17,50	72,84	523,66	0,10	28,71	0,70	64,84	220,60	67,29	3,59
2.	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,38	6,54	14,70	127,18	0,049		0,045	9,3	29,1	9,94	0,62
223	Запеканка творожная с молоком стуженным	150/20	14,11	10,14	41,04	311,86	0,084	0,66	0,09	273,82	301,22	37,18	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,40		0,03		5	2,8	5	0,8
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
	Итого:		20,39	17,08	95,07	615,56	0,19	0,69	0,14	298,12	365,62	59,12	2,87
	Обед												
39	Солёные огурцы	60	1,81	3,81	12,19	90,29	1,75	3,46		11,61	23,51	15,17	0,71
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10	1,10	3,65	7,23	66,17	0,05	10,67		62,22	54,6	22,37	0,72
230/128	Рыба запечённая с картофельным пюре и маслом сливочным	90/150/5	17,02	16,01	29,97	332,05	0,175	5,97	0,048	120,3	214,4	72,9	12,24
344	Компот из яблок	200	0,28	0,12	27,00	110,20	0,01	2,07		16,2	7,2	7,5	0,89
акт	Хлеб (дзул)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		24,77	24,07	105,59	738,07	2,051	22,17	0,048	222,33	338,71	126,34	15,22
	Подлив												
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	4		14	14	8	2,8
	Пирог сладкий с яблоками (повидлом)	150	0,40	0,30	30,30	125,50	0,04	9	0,002	33	30	20	5,1
	Итого:												
49	Ужин		1,68	4,88	6,07	74,92	0,04	21,6		54,82	27,08	13,37	0,45
274/309	Салат витаминный (2 вар.)	60	14,16	14,93	36,17	335,69	0,114	1,18	0,022	35,15	144,76	42,54	7,79
акт	узварь руголеный с макаронами отварными и сливочным маслом	90/150/5	0,20	0,00	15,18	61,52	0,006	6,4	0,0032	7,12	3,52	1,92	0,168
акт	Напиток лимонный	200/15/10	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
	Хлеб (дзул)	50	19,84	20,21	81,75	588,25	0,215	29,18	0,0252	107,09	207,86	64,83	8,958
	Итого:												
	Второй ужин		4,60	4,90	24,01	158,54	0,08	3	0,1	240	180	28	0,14
	Йогурт сливочный	1шт.	2,25	4,54	22,50	139,86	0,024			6	20,7	3,9	0,3
	Куренье	50	6,85	9,44	46,51	298,40	0,104	3	0,1	246	200,7	31,9	0,44
	Итого:		72,25	71,10	359,22	2365,78	2,598	64,04	0,3102	906,54	1142,89	302,19	32,588
День	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,38	6,54	14,70	127,18	0,049		0,045	9,3	29,1	9,94	0,62
209	Йогурт варенье	40	5,08	4,36	0,28	60,68	0,028		0,104	22	76,8	4,8	1

182	Каша овсяная «Геркулес» молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	7,64	8,43	29,23	223,35	0,21	1,17	0,058	153,06	230,31	60,66	1,74
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,00	15,18	61,52	0,006	6,43	0,0032	11,4	6,32	6,92	0,896
	Итого:		19,10	19,73	83,72	588,85	0,348	7,6	0,2102	205,76	375,03	89,32	4,806
	Обед												
68	Винегрет	60	1,38	5,71	4,80	76,11	0,048	7,11		33,01	34,78	17,16	0,72
акт	Суп фасолевый "Хъедур"	250	3,00	3,07	10,64	82,19	0,225	5,82		42,67	88,1	35,57	2,08
259	Жаркое по — домашнему из курицы	90/150	17,58	17,60	27,69	339,48	0,2	11,58		52,28	352,7	72,82	6,61
345	Компот из смородины	200	0,24	0,08	26,80	108,88	0,01	27,6		23,7	18,4	19,42	0,71
акт	Хлеб (дзул)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		26,76	26,94	99,13	746,02	0,549	52,11	0	163,66	532,98	153,37	10,78
	Поддник												
338	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10		8	28	42	0,6
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	4		14	14	8	2,8
	Пряник	50	1,50	0,50	41,00	174,50	0,06	14,00	0,00	22,00	42,00	50,00	3,40
	Итого:												
20	Ужин		0,50	3,03	2,79	40,43	0,017	2,81		9,91	23,75	5,31	0,34
294/303													
/331	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	18,06	19,64	36,53	395,12	0,32	1,36	0,06	82,51	213,9	50,57	3,86
346	томатным соусом	90/150/50	0,45	0,10	23,57	96,98	0,009	13,2	0,002	8,2	5,06	2,86	0,138
акт	Напиток из шиповника	200	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Хлеб (дзул)	50	23,57	23,25	92,09	671,89	0,41	17,37	0,06	112,62	281,71	67,14	5,00
	Итого:												
386	Второй ужин		4,80	5,00	8,00	96,20	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
	Кефир	200	2,25	4,54	22,50	139,86	0,024			6	20,7	3,9	0,3
	Печенье	36	7,05	9,54	30,50	236,06	0,10	1,40	0,04	246,00	200,70	31,90	0,50
	Итого:		77,98	79,96	346,44	2417,32	1,47	92,48	0,31	750,04	1432,42	391,73	24,48
	Всего за день:												
День	Завтрак												
4.	130	30/10/	0,95	2,76	3,06	40,88	0,032	3,87	0,016	26,97	23,66	13,17	0,38
	173	200/10/10	3,94	5,10	21,15	146,26	0,12	0,96	0,054	162,34	241,51	36,46	0,97
	377	200/15/7	0,2	0,00	15,18	61,52	0,006	6,43	0,0032	11,4	6,32	6,92	0,896
	акт	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
	Итого:		8,89	8,26	63,72	364,78	0,21	11,26	0,07	210,71	303,99	63,55	2,80
	Обед												
73	Икра кабачковая	60	1,63	2,31	4,72	46,19	0,022	2,8		54,55	33,48	10,86	0,44

акт	Суп свекольный со сметаной	250/10	3,28	4,68	12,45	105,04	0,098	25,42	0,07	48,09	71,5	35,97	1,71
260/202	Улитки из говядины с макаронами отварными	90/150	13,60	12,30	32,00	293,10	0,106	0,92		36,73	203,7	33,52	4,196
388	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,28	25,01	105,36	0,012	100		21,34	3,44	3,44	0,63
акт	Хлеб (дзул)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		23,77	20,05	103,38	689,05	0,30	129,14	0,07	172,71	351,12	92,19	7,64
	Подлив												
382	Какао с молоком	200	4,07	5,54	16,18	130,86	0,056	1,58	0,024	152,22	124,56	21,34	0,47
421	Ватрушка	75	3,88	2,36	23,55	130,96	0,07		13	11	37	14,5	0,69
338	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:		8,35	8,30	49,53	306,22	0,16	11,58	13,02	179,22	172,56	44,84	3,36
	Ужин												
23	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	0,15	2,81	2,27	34,97	0,028	10,83		10,64	19,1	10,47	0,49
279/302	Тфтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой	90/60/150	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
350	Кисель ягодный	200	0,14	0,08	24,49	99,24	0,006	24		14	8,94	5,58	0,13
акт	Хлеб (дзул)	60	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		20,95	18,74	105,61	674,90	0,38	35,54	0,08	88,88	379,00	183,26	4,82
	Второй ужин												
386	Йогурт сливочный	1шт.	4,60	3,80	24,01	148,64	0,08	3	0,1	240	180	28	0,14
	Варли	36	1,16	2,25	11,30	70,09	0,011		0,001	5,76	13	3,6	0,54
	Итого:		5,76	6,05	35,31	218,73	0,09	3,00	0,10	245,76	193,00	31,60	0,68
	Всего за день:		76,60	61,40	357,55	2289,20	1,14	190,52	13,35	897,28	1399,67	415,44	19,29
День 5.	Завтрак												
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,83	5,04	13,12	121,16	0,025	0,07	0,052	92	63	6,3	0,32
173	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	6,00	10,85	52,43	331,37	0,14	0,96	0,054	147,07	221,3	44,33	2,37
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,00	15,18	61,52	0,006	6,43	0,0032	11,4	6,32	6,92	0,896
	Итого:		15,83	16,29	105,06	630,17	0,23	7,46	0,11	260,47	323,12	64,55	4,14
	Обед												
49	Салат витаминный (2 вар.)	60	1,99	2,53	5,30	51,93	0,03	16,2		41,12	20,31	10,03	0,34
103	Суп картофельный с макарон. издеппими, зеленью	250	1,57	3,02	11,64	80,02	0,05	0,96		27,3	36,77	15,22	0,72
291	Курица в белом соусе с рисом	90/150	19,00	11,10	42,73	346,82	0,12	3,77	0,022	52,13	197,24	60,79	2,21

День 6	342	Компот из смородины	200	0,32	0,08	28,20	114,80	0,012	2,7		22,12	12	11,85	0,27
	акт	Хлеб (дзуп)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
		Итого:		27,44	17,21	117,07	732,93	0,28	23,63	0,02	154,67	305,32	106,29	4,20
	385	Подлинк												
	456	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
	338	Коржик молочный	1шт.	3,12	4,25	23,84	146,09	0,04	0,025	0,004	9,6	24,25	8,9	0,425
		Молоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10		16	11	9	2,2
		Итого:		9,32	9,65	43,24	297,09	0,15	12,63	0,04	265,60	215,25	45,90	2,83
		Итого:												
		Всего за день:												
День 6		Обед												
	45	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,78	2,95	3,87	45,15	0,01	21,66		28,8	16,67	9,84	0,36
	98	Суп крестьянский с пшеном и сметаной	250/10	1,58	5,71	6,29	82,87	0,04	9,87		35,87	33,57	14,17	0,57
	259	Жаркое по — домашнему из курицы	90/150	17,58	17,60	27,69	339,48	0,2	11,58		52,28	352,7	72,82	6,61
	345	Компот из апельсинов	200	0,24	0,08	26,80	108,88	0,01	27,6		23,7	18,4	19,42	0,71
	акт	Хлеб (дзуп)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
		Итого:		24,74	26,82	93,85	715,74	0,33	70,71	0,00	152,65	460,34	124,65	8,91
		Подлинк												
	386	Йогурт сливочный	1шт.	4,60	3,80	24,01	148,64	0,08	3	0,1	240	180	28	0,14
	421	Печенье курабье	50	3,88	2,36	23,55	130,96	0,07		13	11	37	14,5	0,69
293/303		Итого:		8,48	6,16	47,56	279,60	0,15	3,00	13,10	251,00	217,00	42,50	0,83
		Ужин												
	75	Икра свекольная с зеленью	60	1,14	5,62	8,90	90,74	0,02	4		24	48,73	11,04	4
		Котлета мясная с кашей перловой и маслом сливочным	90/150/5	17,11	16,85	39,10	376,49	0,086	1,08	0,07	54,58	324,9	36,77	1,66
	350	Кисель яблочный	200	0,14	0,08	24,49	99,24	0,006	24		14	8,94	5,58	0,13
	акт	Хлеб (дзуп)	50	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
		Итого:		22,95	23,03	101,69	705,83	0,18	29,08	0,07	104,58	421,57	61,79	6,45
		Второй ужин												
		Печенье	36	1,12	2,17	11,25	69,01	0,012			3	10,35	1,9	0,15
		Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	4		14	14	8	2,8
День 7.		Итого:		1,12	2,17	31,25	149,01	0,03	4,00	0,00	17,00	24,35	9,90	2,95
		Всего за день:					0,00							
7.		Завтрак												
	1	Бульбурд с маслом сливочным	30/10	2,38	6,54	14,70	127,18	0,049		0,045	9,3	29,1	9,94	0,62

225	Омлеты из творога со сметанкой	150/20	10,94	11,56	35,20	288,60	0,06	0,82	0,046	109,06	152,22	18,14	1,16
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,00	15,18	61,52	0,006	6,43	0,0032	11,4	6,32	6,92	0,896
	Итого:		17,32	18,50	89,41	593,42	0,17	7,25	0,09	139,76	220,14	42,00	3,23
45	Обед												
	Салат из белокочан. капусты с зеленью	60	1,24	4,03	7,30	70,43	0,013	28,88		38,4	22,23	13,12	0,48
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	2,92	3,07	14,71	98,15	0,22	5,82		42,67	88,1	35,57	2,05
279/302	Рыбные котлеты с кашей пшенной	90/150	16,10	15,37	49,65	401,33	0,28	0,71	0,08	52,24	311,96	158,81	3,54
344	Компот из смородины	200	0,42	0,18	29,80	122,50	0,01	2,07		16,2	7,2	7,5	0,89
акт	Хлеб (дзул)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		24,00	19,10	123,36	761,34	0,58	8,60	0,08	123,11	446,26	210,28	7,14
	Полдник												
	Печенье	18	1,12	2,17	11,25	69,01	0,012			3	10,35	1,9	0,15
акт	Напиток лимонный	200/15/10	0,20	0,00	15,18	61,52	0,006	6,4	0,0032	7,12	3,52	1,92	0,168
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10		8	28	42	0,6
	Итого:		2,82	2,67	47,43	225,03	0,06	16,40	0,00	18,12	41,87	45,82	0,92
	Ужин												
229/128	Макарона с сыром	150	14,22	16,10	40,00	361,78	8,23	34,57	78,61	113,74	171,14	94,28	2,59
345	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,08	26,80	108,88	0,01	27,6		23,7	18,4	19,42	0,71
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
	Итого:		18,26	16,58	91,13	586,78	8,30	62,17	78,61	147,44	222,04	120,70	3,85
	Второй ужин												
386	Кефир	200	4,80	5,00	8,00	96,20	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
	Пряник	50	0,53	0,00	23,79	97,28				6,25	3	1,5	0,35
	Итого:		5,33	5,00	31,79	193,48	0,08	1,40	0,04	246,25	183,00	29,50	0,55
	Всего за день:		67,73	61,85	383,12	2360,05	9,18	95,82	78,83	674,68	1113,31	448,30	15,68
День 8.	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,38	6,54	14,70	127,18	0,049		0,045	9,3	29,1	9,94	0,62
211	Омлет с сыром	120/10	8,17	12,44	1,55	150,84	0,04	0,13	0,145	104,6	124,9	8,73	1,1
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	1,33	0,01	126,6	92,8	15,4	0,41
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
	Итого:		0,95	3,18	16,80	99,62	0,003			14,4	20,6	2,88	0,192
	Итого:		16,82	23,91	73,28	575,59	0,19	1,46	0,20	264,90	299,90	43,95	2,87
	Обед												
75	Салат из свежих помидоров	60	0,77	4,86	2,91	58,46	0,03	6,6		15,2	27,1	12,83	0,59
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10	1,10	3,65	7,23	66,17	0,05	10,67		62,22	54,6	22,37	0,72

244	Плов из говядины	90/150	20,10	18,73	39,15	405,57	0,059	0,38		32,53	233,51	47,99	3,22
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	29,59	120,12	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,69
акт	Хлеб (дзул)	100	4,56	0,48	29,20	139,36	0,066			12	39	8,4	0,66
	Итого:		26,97	27,72	108,08	789,68	0,22	18,37	0,00	154,43	377,65	109,05	5,88
	Подник												
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,02	4,16		248,4	404,8	106	3,46
акт	Картофельный	250	36,60	36,70	85,60	819,10	0,27	38		36	17	11	0,1
	Итого:		36,60	36,70	105,60	899,10	0,29	42,16	0,00	284,40	421,80	117,00	3,56
	Ужин												
45	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,77	4,86	2,91	58,46	0,03	6,6		15,2	27,1	12,83	0,59
акт	Каша пшеничная	200/5	36,60	36,70	85,60	619,60	0,27	4,16	0,412	248,4	404,8	106	3,46
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,00	15,18	61,52	0,006	6,43	0,0032	11,4	6,32	6,92	0,896
	Итого:		37,57	41,56	103,69	939,08	0,31	17,19	0,42	275,00	438,22	125,75	4,95
	Второй ужин	200	4,60	3,80	24,01	148,64	0,08	3	0,1	240	180	28	0,14
386	Йогурт сливочный	шт.	2,26	3,15	22,60	127,79	0,011		0,001	5,76	13	3,6	0,54
	Вафли	36	6,86	6,95	46,61	276,43	0,09	3,00	0,10	245,76	193,00	31,60	0,68
	Всего за день:		124,82	136,84	437,26	3479,88	1,10	82,18	0,72	1 224,49	1 730,57	427,35	17,94
День 9.	Завтрак	30/10	2,38	6,54	14,70	127,18	0,049		0,045	9,3	29,1	9,94	0,62
1	Бутерброд с маслом сливочным												
182	Каша овсяная «Геркулес» молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	7,64	8,43	29,23	223,35	0,21	1,17	0,058	153,06	230,31	60,66	1,74
акт	Хлеб (дзул)	50	3,80	0,40	24,33	116,12	0,055			10	32,5	7	0,55
382	Какао с молоком	200	4,07	5,54	16,18	130,86	0,056	1,58	0,024	152,22	124,56	21,34	0,47
	Итого:		17,89	20,91	84,44	597,51	0,37	2,75	0,13	324,58	416,47	98,94	3,38
	Обед	60	1,38	5,71	4,80	76,11	0,048	7,11		33,01	34,78	17,16	0,72
68	Винегрет	250	3,55	4,59	14,79	114,67	0,105	5,75	0,02	33,4	72,22	25,35	1,175
128/241	Суп с клецками (Хычмакхуыш хампапистимас)	90/150/10	17,02	16,01	29,97	332,05	0,287	25,04	0,109	92,26	282,07	58,66	3,98
345	Картофельная запеканка с мясом и сыром	200/15/10	0,24	0,08	26,80	108,88	0,01	27,6		23,7	18,4	19,42	0,71
акт	Напиток лимонный	100	2,28	0,24	14,58	69,60	0,033			6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб (дзул)												
	Итого:		24,47	26,63	90,94	701,31	0,48	65,50	0,13	188,37	426,97	124,79	6,92

[illegible]

338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5	0,002	19	16	12	2,3
	Итого:		2,80	3,53	57,39	272,53	0,04	29,00	0,00	38,76	37,94	21,18	2,97
	Всего за день:												

Примечание:

Фрукты включены в меню по весу нетто.

Расчет сырья, выхода блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М., 2017