Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.П. Полякова»
города Сорочинска Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____ О.Н. Такмурзина.
Приказ от 01.09.2023 г. №29

Примерное 12 дневное меню
для обучающихся 5-9 классов

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
1 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4,2	24	155,8	0,14	0	12,79	0.07	31,08	80.1	120.66	2,7
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	149,96	2,21
№ 54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0,01	67	1,56	8,52	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Кондитерское изделие	50	3,8	4,9	37,2	2074,9	0,06	84	11,2	0,04	47.6	18,2	32.2	0.42
		540	**29,4**	**24,6**	**100,8**	**2608,1**								
	Обед													
№ 54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,3	0,04	4	732,9	0,03	13,5	15,57	22,38	0,66
№ 54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,05	4,28	110,38	0,04	86,9	24,54	73,75	1,21
№ 54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0	22,03	0,03	127.97	28,3	87.08	0.59
№ 54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,43	1,66	0,07	23,46	19,74	138,42	1,77
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0,02	9	6,3	29,25	0,5
		840	**25,3**	**30,8**	**109,9**	**817,8**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,7	55,4	210,7	3425,9								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
2 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,15	0,45	34,34	0,13	118,1	40,39	153,49	1,09
№ 54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,61	15,53	0,17	150,9	30,89	117,25	0,98
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,03	10	5	0,04	16	9	11	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
№ 54-1з	Сыр	30	7	8,9	0	107,5	0,02	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
		610	**25,1**	**23,5**	**91,4**	**676,7**								
	Обед													
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,31	0,5
№54-11с	Суп крестьянский рисовый	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6	103,28	0,03	26	15	40,39	0,5
№54-11р	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,01	3	316,07	0,09	54	57	209	1,1
№54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	0,047	0	0,96	0,1	125	69,91	215	4,45
№54-25хн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,04	8	434	0	40	20	36	0,4
Пром	фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,36
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		980	**45,9**	**26,1**	**119,5**	**895,6**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71	49,6	210,9	1572,3								

День\№ р-ры		Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
	День\№ р-ры	**3 день**													
3 день		**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 14	№54-4м	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,1	2,3
№ 73	№54-4м	Рис отварной с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,03	0	18,36	0,03	106,65	23,59	72,57	0,49
ГОСТ 24901-	Пром	Кондитерское изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,1	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
№ 33	№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	66	4	7	0,7
ГОСТ 26983-	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,25	140,6	0,07	0	0	0,02	10	8	32,5	0,55
			580	**26,4**	**21,4**	**120,35**	**809,6**								
		Обед	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл								
№ 11	№54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,01	2	0,68	0,02	20	11	21	0,7
№ 37	№54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,07	7,4	102,43	0,07	18,07	25,72	92,08	1,39
№ 50	№54-1м	Бефстроганов из говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	0,03	0	85,74	0,1	50	16	122	1,5
№ 15	№54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,1	6,6	43,7	262,14	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
№ 13	№54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	2	1,2	0,01	52,3	2,82	3,45	0,71
ТР ТС 021/2011	Пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	78	20	0,05	44,2	16,9	29,9	0,39
ГОСТ 26983-	Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
			900	**32,9**	**29,1**	**103,3**	**808,54**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				59,3	50,5	223,65	1618,14								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
4 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-16к	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,05	0,4	20,37	0,12	102,97	20,3	92,77	0,39
№54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	103	10	46	0,7
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,06	14	28	0,07	11,2	58,8	39,2	0,84
№ 54-1з	Сыр	30	7	8,9	0	107,5	0,02	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
		690	**20**	**16,8**	**78,3**	**543,5**								
	Обед	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл								
№ 54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	6,05	1222	0,05	22,5	26	37,3	1,1
№ 54-24с	Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,06	5	97,15	3	11	17	44,46	0,7
№ 54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	0,08	29	103,1	0,19	84	47	234	3,5
Пром	Кондитерское изделие	50	0,4	0,1	39,9	161,7	0,04	11	22	0,06	8,8	46,2	30,8	0,66
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		810	**33,2**	**35**	**125,1**	**947,4**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,2	51,8	203,4	1490,9								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
5 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
№ 54-2м	Гуляш из мяса кур	100	10,5	3,5	8,8	108,7	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	149,96	2,21
№54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	3	1,43	0,01	58	5	5	0,9
Пром	Фрукт	130	1,2	0,3	10,5	49,1	0,05	78	10,4	0,04	44,2	16,9	29,9	0,39
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		690	**23,6**	**11,1**	**103,5**	**607,5**								
	Обед													
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,31	0,5
№ 54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,01	10	104,94	0,03	37	13	30	0,4
№54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,04	0	93,6	0,28	29,04	6,26	100,22	1,31
№54-12м	Плов из курицы	180	24,5	7,3	29,9	283,2	0,06	2	132,3	0,05	67,87	97,49	210,16	1,81
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
Пром	Кондитерское изделие	50	0,4	0,1	39,9	161,7	0,04	11	22	0,06	8,8	46,2	30,8	0,66
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		810	**41,5**	**25,6**	**133,4**	**929,7**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,1	36,7	236,9	1537,2								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
6 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,21	0	19,19	0,12	46,62	120,16	180,99	4,04
№54-4м	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
№ 54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0	1	64,08	0	5	5	12	0,2
№54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	2	1,2	0,01	58	3	4	0,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		580	**32,7**	**25,1**	**101,8**	**763,6**								
	Обед													
№ 54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,3	0,04	4	732,9	0,03	13,5	15,57	22,38	0,66
№54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,04	6	98,93	0,03	63	15	36,05	0,5
№ 54-6г	Рис отварной	200	4,8	5,8	6,4	48,6	271,4	0	22,03	0,03	127.97	28,3	87.08	0.59
№54-11р	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,01	3	316,07	0,09	52,64	56,02	209,02	1,05
№54-25хн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,04	8	434	0	40	20	36	0,4
Пром	Фрукт	140	1,2	0,3	10,5	49,1	0,05	78	10,4	0,04	44,2	16,9	29,9	0,39
Пром	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		980	**26,5**	**22**	**70,3**	**536,8**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,2	47,1	172,1	1300,4								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход1 2-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
7 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-27к	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	22,8	156,8	0,06	0,5	24,74	0,14	128,27	15,25	92,86	0,31
№ 54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0,17	168	34	130	1,1
Пром	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
№54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,04	0	93,6	0,28	29,04	6,26	100,22	1,31
		620	**19,9**	**14,2**	**76,9**	**507,7**								
№ 54-24с	**Обед** Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,06	5	97,15	3	11	17	44,46	0,7
№ 54-4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,9	0,28	0	23,03	0,16	62,15	55,94	144,19	4,86
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	149,96	2,21
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,3	0,27	0	0,04	0,27	59,36	3,45	6,46	0,64
Пром	Кондитерское изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,1	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
		750	**34,5**	**25,2**	**130**	**884,5**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,4	39,4	206,9	1392,2								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
8 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	5	0	20,25	0,04	56,46	17,45	142,57	0,8
№54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	0,05	0	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
Пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	0,06	12,5	25	0,07	10	52,5	35	0,75
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		615	**25,6**	**20,3**	**119,2**	**762**								
	Обед													
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,14	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,31	0,5
№ 54-23с	Свекольник	200	4,6	2,7	10,9	85,8	0,04	5	98,61	0,04	25,1	20,74	45	1
№54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,1	6,6	43,7	262,14	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
№54-4м	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
№54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	0,01	2	1,2	0,01	52,3	2,82	4	0,71
Пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,36
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		910	**35,7**	**33,9**	**124,2**	**943,58**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,3	54,2	243,4	1705,6								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
9день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№54-11м	Плов из отварного мяса	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0	261,6	0,11	116,58	43,81	193	2,21
№54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	2	1,2	0,01	58	3	4	0,8
Пром	Кондитерское изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,1	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		510	**21,5**	**17**	**116,7**	**705,5**								
	Обед													
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,3	0,5
№54-25с	Суп гороховый с курицей	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,12	3	121	0,05	26	27	76	1,4
№54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,1	6,6	43,7	262,14	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
№54-1м	Бефстроганов из говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	0,03	0	96,46	0,1	57,13	18,48	137	1,82
№54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0,07	103	10	46	0,7
Пром	Фрукт	120	0,9	0,2	8,1	37,8	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,36
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		970	**36,7**	**35,3**	**117,3**	**933,64**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**58,2**	**52,3**	**234**	**1639,14**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
10день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№54-11р	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,01	3	316,07	0,09	54	57	209	1,1
№54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	0,047	0	0,96	0,1	124,95	69,91	215	4,45
№ 54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0	1	64,08	0	5	5	12	0,2
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0,01	66	4	7	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Кондитерское изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,1	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
		620	**37,4**	**12,2**	**116,1**	**724,1**								
	Обед	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл								
№54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,01	2	0,68	0,02	20	11	21	0,7
№ 54-27с	Суп с рыбными консервами	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	4	154,7	0,04	61	22	92	0,7
№ 54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0	22,03	0,03	127.97	28,3	87.08	0.59
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	150	2,21
№54-25хн	Сок	200	1	0	25,4	105,6	0	1	0	0	40	20	36	0,4
Пром	Кондитерское изделие	50	1,4	1,7	38,7	175,1	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
ГОСТ 26983-	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		850	**33,6**	**33,3**	**159,4**	**1069,9**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71	45,5	275,5	1794								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
11 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№54-21г	Горошница	150	19,3	1,8	45	273,1	0,047	0	0,96	0,1	125	69,91	215	4,45
№54-4м	Котлета натуральная из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		485	**37**	**15,3**	**97,2**	**674,9**								
	Обед													
№54-11с	Суп крестьянский рисовый	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6	103,28	0,03	26	15	40,39	0,5
№54-10г	Картофель отварной в ьолоке	200	6	7,3	35,4	231,5	0,01	3	316,07	0,09	52,64	56,02	209,02	1,05
№ 54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,43	1,66	0,07	23,46	19,74	138,42	1,77
Пром	Фрукт	180	1,6	0,4	14,6	68	0,05	78	10,4	0,04	44,2	16,9	29,9	0,39
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		720	**28,8**	**25,7**	**97,3**	**734,5**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,8	41	194,5	1409								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-18 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
12 день	**Завтрак**							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	17,28	22	22	13,3	339,4	0,09	28,9	103	0,19	84	48,4	232,97	3,65
№ 54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	3,28	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0,01	67	1,56	8,52	0,7
ГОСТ 26983-	Хлеб пшеничный	60	1,57	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Фрукт	150	6,00	1,2	0,3	10,5	49,1	0,05	78	10,4	0,04	44	16,9	29,9	0,39
		610	**28,13**	**28**	**22,9**	**59,9**	**557**								
	Обед	Выход 12-18 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл								
№ 54-1з	Сыр	30	9,34	7	8,9	0	107,5	0,02	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
№54-11с	Суп крестьянский рисовый	200	16,22	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6	103	0,03	26	15	40,39	0,5
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,64	5,5	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	0.07	31	80.1	120.66	2,7
№ 54-2м	Гуляш из мяса кур	100	19,40	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,9	0,09	50	20,9	149,96	2,21
№54-25хн	Чай без сахара	200	3,82	1	0	25,4	105,6	0	1	0	0	40	20	36	0,4
ГОСТ 26983-	Хлеб пшеничный	60	1,57	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		790	**61,42**	**38,4**	**34,3**	**93,7**	**835,3**								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				66,4	57,2	153,6	1392,3								