

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Канадтская СШ»

Аношко О.И.

Приказ № 03-02-134 от 28.09.2021 года

Примерное четырнадцатидневное циклическое меню

для детей 7-11 лет

для организации горячего питания

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Кандатская средняя школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1	
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	45	
	Каша гречневая	150	4,2	5,1	22	150,7	57	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		30,09	33,34	90,2	773,22		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
		Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5	17	122,3	25
		Поджарка из рыбы с луком	100/30	17,4	10,8	5,6	189,5	28
Картофельное пюре		200	4,3	6,8	27	187	60	
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)		200	0,8		32	131,2	67	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			31,52	23,78	135,08	886,5		
полдник		Печенье нарезное (промышленного производства)	30	2,46	2,67	22,41	123,5	87
	Чай с сахаром	200/10	0,2		10	41	71	
	Фрукты консервированные	100	0,3		21,6	88	65	
	итого за полдник		2,96	2,67	54,01	252,5		
Всего за день			64,57	59,79	279,29	1912,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с крупой (рис), с маслом	250/5	4,55	8,6	19,7	174,5	27
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		23,89	30,08	76,5	672,75	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Суп картофельный со сладким перцем, со сметаной	250/10	2,2	5,6	22,3	148,5	21
	Пудинг из говядины, с маслом	100/5	17,7	15,5	1,3	215,5	40
обед	Капуста тушеная	150	3	4,87	13,5	110	62
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		30,06	26,99	126,18	869,2	
	Сдоба обыкновенная (в т.ч. промышленного производства)	100	7,4	5,9	54,2	300	84
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
итого за полдник		12,62	10,4	61,4	395,4		
Всего за день			66,57	67,47	264,08	1937,35	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1						
	День 3						
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,8	13,8	41,28	400,5	50
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	итого за завтрак		37,81	26,08	102	799,2	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	2,1	6,41	13,1	118,7	12
	Азу	200	12,6	13,12	22,4	258,1	38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		22,86	25,79	126,18	829,7	
полдник	Пряники (промышленного производства)	40	2,96	5,78	29,2	180,7	90
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	67
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	9,8	45	64
	итого за полдник		4,2	5,98	69,5	351,9	
	Всего за день		64,87	57,85	297,68	1980,8	

Прием пищи	Неделя 1 День 4	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7	
	Котлеты (из говядины), с маслом	100/5	14,75	15,8	9,2	238	41	
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		27,88	26,2	84,26	685,6		
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8	
	Суп из овощей	250	3,9	4,6	16,5	123	17	
	Рыба, запеченная с морковью	100	11,6	7,4	3,9	128,7	29	
Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	58		
обед	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за обед		26,63	17,61	119,03	742,5		
	Сырники, с молоком стуженным	80/30	13,7	9,8	34,2	280	51	
полдник	Чай без сахара	200	0,1		0,075	0,75	72	
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	64	
	итого за полдник		14,2	10,2	53,875	370,75		
	Всего за день		68,71	54,01	257,165	1798,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	Бутердроб с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3	
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	150/5	4,70	8	28,1	204	55	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78	
	итого за завтрак		24,46	29,88	91,8	740,15		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
		Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	4,8	18,6	130	18
		Поджарка (из говядины)	100	19,3	14,8	4	226,5	35
Макаронные изделия отварные		150	5	4,4	30	180	56	
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	14	61,5	80	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед			35,88	25,41	129,43	891,4		
полдник		Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	20	0,8	4,2	11,8	88,5	92
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,2		1,5	7	74	
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	65	
	итого за полдник		1,4	4,6	32,9	185,5		
Всего за день			61,74	59,89	254,13	1817,05		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I								
День 6								
завтрак	Ватрушка с творогом (в том числе промышленного производства)	100	6,5	7,8	48,9	292	85	
	Омлет натуральный, с маслом	120/5	11,1	15,4	2,25	192	47	
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	81	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78	
	итого за завтрак		25,4	27,18	92,33	715,9		
	обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	11
		Суп с крупой (пшеничной)	250	3	5,2	19,6	137,3	24
		Запеканка картофельная с субпродуктами, с маслом	250/5	24,3	22,5	27,4	409,5	43
Кисель из апельсина		200	0,4	0,1	24,5	100,5	69	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
итого за обед			34,62	33,86	112,68	894,2		
полдник	Печенье "Ромашка" (промышленного производства)	50	3,3	7,94	27,67	195,3	88	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79	
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
	итого за полдник		4,4	8,44	64,37	356,8		
Всего за день			64,42	69,48	269,38	1966,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки Жиры Углеводы					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I								
День 7								
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1	
	Котлеты рыбные лобительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	33	
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		23,94	23,36	90,6	660,62		
	обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
		Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,95	4,8	6,72	82	15
		Цыпленка, тушеные с морковью и репой	250	17,2	15,8	14,5	269	44
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			27,51	21,92	95,9	696,7		
полдник		Пряники (промышленного производства)	40	2,96	5,78	29,2	180,7	90
		Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	67
	Фрукты консервированные	100	0,3		21,6	88	65	
итого за полдник		3,66	5,78	82,4	396,7			
Всего за день		55,11	51,06	268,9	1754,02			

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1 День 8							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2	
	Запеканка рисовая с творогом, с маслом	150/5	7,1	11,2	37,8	280,5	53	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	103	
	итого за завтрак		20,06	26,26	101,22	727,2		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
		Суп картофельный с клецками	250	5,2	6,3	29	193,5	20
		Бефстроганов	100	14,8	15	4,4	212	34
		Макаронные изделия отварные	150	5	4,4	30	180	56
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)		200	1,04		30,5	126,2	67	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
итого за обед			32,48	26,58	132,68	900,7		
Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)		40	0,04		30	120,2	93	
Чай без сахара		200	0,1		0,075	0,75	72	
полдник	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
	итого за полдник		0,44	0,3	44,775	188,45		
	Всего за день		52,98	53,14	278,675	1816,35		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 2 День 9	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4
	Горячий бутерброд с сыром, с маслом		4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Яйца вареные	250/5	5,2	8,35	20,75	179	26
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	200	3,5	3,1	15	102	75
	Чай с молоком	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Хлеб ржаной		23,88	29,71	73,59	657,65	
	итого за завтрак		0,95	0,15	3,15	18	8
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	3,8	3,95	10,4	92,5	14
	Свекольник со сметаной	100	12,6	8,4	8,7	161	30
Рыба запеченная	200	4,8	17,6	34,3	315	61	
Картофель жареный (из отварного)	200	0,1		29,1	117	68	
Кисель из ягод свежих (клюква)	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
Хлеб ржаной	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
Фрукты свежие		28,33	31,16	136,83	946,8		
итого за обед		12,70	10,2	34,5	280,7	52	
Оладьи из творога, со стуженным молоком	80/30	0,2		1,5	7	74	
Чай с лимоном без сахара	200/7						
итого за полдник		12,9	10,2	36	287,7		
Всего за день		65,11	71,07	246,42	1892,15		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Неделя 2 День 10							
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
	Фрикадельки из бройлеров-цыплят, с маслом	100/5	13,3	18,6	6,5	246,7	46	
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	58	
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		26,6	27,34	95,06	733		
	обед	Сельдь с зеленым горошком	60	8,1	4	1	72,5	10
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,22	2,6	20	112,3	19
Говядина, тушенная с капустой		250	18,9	14,5	15,4	268	39	
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	14	61,5	80	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед			36,5	22,36	108,88	784,1		
полдник		Печенье "Сахарное" (промышленного производства)	20	1,48	2,89	14,62	90,4	89
		Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	Фрукты консервированные	100	0,3		21,6	88	65	
	итого за полдник		7	7,39	43,42	273,8		
Всего за день			70,1	57,09	247,36	1790,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с маслом	150/5	4,40	6,8	24,3	176	54
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)						
	итого за завтрак	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
			27,95	32,36	83,54	743,05	
	обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1
Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной		250/10	3,81	6,7	14,89	135,1	13
Печень по-строгановски		100	12,8	10,5	3,8	161	42
Картофельное пюре		200	4,3	6,8	27	187	60
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
итого за обед			27,87	30,18	103,95	800,6	
Блинчики с молоком стуженым		60/30	4,7	4,9	42,5	233	63
Чай без сахара		200	0,1		0,075	0,75	72
Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за полдник		5,1	5,2	57,275	301,25		
Всего за день		60,92	67,74	244,765	1844,9		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 12								
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8	
	Биточки рыбные, с маслом	100/5	13,7	8,5	7,45	161,3	32	
	Капуста тушеная	150	3	4,87	13,5	110	62	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		22,87	14,22	67,16	488,7		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
		Суп-лапша домашняя, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	23
		Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	36
Каша перловая рассыпчатая		150	4	4,7	35,4	200	59	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44		27,5	112	66	
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
Фрукты свежие		200	0,4	0,4	19,6	90	64	
итого за обед			34,38	25,58	139,68	933,5		
Сочень из песочного теста (в т.ч. промышленного производства)		110	8,8	12,5	33	280	86	
полдник	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79	
	итого за полдник		9,6	12,7	55	374		
	Всего за день		66,85	52,5	261,84	1796,2		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 2 День 13 Булгарик с мясом Пудинг из творога (запеченный), с молоком стуженным Чай с молоком Хлеб ржаной Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке) итого за завтрак	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
		150/30	21,4	16,75	40	396,5	49
		200	3,5	3,1	15	102	75
		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
			35,24	32,23	93,86	803,57	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец) Рассольник домашний, со сметаной Рыба, запеченная с картофелем Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной итого за обед	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
		250/10	2,34	6,53	19,44	146	16
		240	19	17,2	23,6	325,5	31
		200	0,3		34,5	139,2	70
		50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
		30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	27,9	24,55	115,52	794,9			
полдник	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные) Чай с лимоном без сахара Фрукты свежие итого за полдник Всего за день	20	0,8	4,2	11,8	88,5	92
		200/7	0,2		1,5	7	74
		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
			1,3	4,5	28	163	
		64,44	61,28	237,38	1761,47		

Продукты	Наименование блюда	Исходные вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
		Блюда					
		Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Булочка творожная	100	7,8	4,4	48,2	264	83
	Омлет с сыром, с маслом	120/5	14,4	21,5	3,16	263,8	48
	Хлеб с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,87	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	78
	итого за завтрак		29,57	29,86	89,6	746,02	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с рыбой	250	6,8	5,2	18,5	148	22
	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,6	16,4	17,1	290,5	37
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	67
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		33,58	22,71	130,03	859,9	
	Вафли (промышленного производства)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	91
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
Фрукты консервированные	100	0,3		21,6	88	65	
	итого за полдник		1,78	6,42	48,1	257,9	
	Всего за день		64,93	58,99	267,73	1863,82	

Промито 15 / 15 мая -
цать) листов с
Кремлевскую печатью
Директор Р. Аноф Нисанов Р. А.

