

ООО "ГородКафе"
Кондрев С.К.

СОГЛАСОВАНО
Михайлова Е.В.
директор образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЗИМА 2023г.

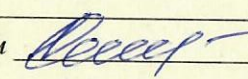
ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

Согласовано:
 Директор школы _____



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11класс</u>															
333	Макароны с сыром 225/15/10гр.	250гр	13	13	56	391	0	4	111	0	3	171	173	43	2
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0
337	Яйцо варенное	40гр.	5	5	0	63	0	1	104	0	0	22	77	5	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0	0	10	43	0	0	1	3	0	8	10	5	1
	Итого:		22	26	88	672	0	9	269	3	7	205	272	56	5
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
	*Кукуруза консервированная	100гр	3	0	7	40	0	2	50	25	2	11	9	15	1
*	Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1
135	Суп из овощей с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	13	171	0	4	245	3	2	35	98	29	1
461	Тефтели 70/30гр.	100гр	9	19	12	251	0	3	58	4	2	29	105	20	1
508/3	Рис отварной	180гр	5	5	48	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
	Сок фруктовый	200гр	1	0	20	87	0	0		4	0	14	14	8	3
	Итого:		27	34	121	897	1	12	382	44	8	88	332	96	7
	Всего:		49	60	209	1570	1	21	651	38	14	293	605	151	12

*Примечание: Замена посезонно

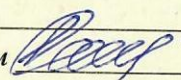
Руководитель _____
 Зав.производством  _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценност ь, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево ды		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11класс</u>															
366	Запеканка из творога 170/30гр.	200гр	32	23	41	497	0	7	118	1	3	360	435	49	1
	Йогурт фруктовый 1штука	125гр	6	4	4	72	0	2	15	1	0	182	140	22	0
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	2		5	8	4	1
	Итого:		38	26	60	630	0	7	119	4	3	365	443	54	2
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
25	*Салат "Степной"	100гр	2	10	9	133	0	1	471	15	5	20	50	22	1
*	Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
111	Борщ сибирский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	9	13	158	0	4	255	22	2	49	89	28	1
391	Шницель рыбный натуральный	100гр	14	12	2	170	0	0	21	2	4	53	229	51	1
520/3	Картофельное пюре	180гр	4	5	29	171	0	3	31	6	1	18	103	41	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	31	128	0		1	1		1	15	6	1
	Итого:		29	36	105	858	1	11	781	56	14	145	503	155	7
	Всего:		29	36	105	858	1	11	781	50	14	145	503	155	7

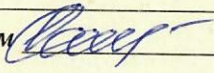
*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав.производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день


№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 5-11 класс															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр	9	13	44	334	0	3	79	1	1	160	226	59	1
3	Бутерброд с сыром 40/20гр.	60гр.	9	16	11	230	0	2	171	0	2	306	175	18	1
10/16	Фрукт (яблоко)	110гр	0	0	11	49	0	0	6	29	0	18	12	10	2
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	3	2	23	118	0	3	11	0		67	63	7	1
	Итого:		22	32	89	731	0	8	266	31	3	550	477	93	5
Обед с 5 по 11 класс															
45	*Салат из квашеной капусты	100гр	2	5	8	85	0	1		25	2	42	31	14	1
*	Салат из свежей капусты с перцем-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 250/10гр.	260гр	6	7	18	160	0	5	225	7	1	19	110	39	2
460	Рулет мясной с яйцом	100гр	13	21	8	270	0	4	63	4	0	44	159	21	2
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
631	Компот из смеси плодов	200гр	0	0	28	116	0	0	2	73	0	8	5	4	1
	Итого:		32	38	126	971	1	15	319	66	8	133	394	112	7
	Всего:														

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав.производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____

ООО "ГородКафе"

Согласовано:

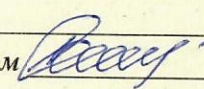
Директор школы 

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 5-11класс															
101	Зеленый горошек	50гр.	2	0	3	20	0	1	25	5	0	10	31	11	0
*	Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1
Фир	Тельное "Школьное"	90гр.	12	13	9	196	0	1	37	0	5	59	185	40	1
520/3	Картофельное пюре	180гр	4	5	29	171	0	3	31	6	1	18	103	41	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		19	17	67	501	0	7	96	21	8	93	328	96	4
Обед с 5 по 11 класс															
33	*Салат из свеклы	100гр	1	6	9	95	0	0	2	16	3	36	42	21	1
*	Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
139	Суп картофельный с горохом и курицей 250/10гр.	260гр	10	9	21	199	0	4	289	7	2	39	146	45	2
498	Котлеты куриные	100гр	21	9	10	201	0	1	62	2	3	35	39	10	0
508/3	Рис отварной	180гр	5	5	48	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
647	Кисель из джема	200гр	0	0	30	119	0	0	144	1	0	6	8	1	0
	Итого:		41	28	137	963	1	10	525	35	11	126	350	115	6
	Всего:		60	45	204	1465	1	18	622	37	19	218	678	211	10

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав.производством 

Калькулятор _____

Технолог _____



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11класс</u>															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250гр	6	6	22	161	0	2	37	8	1	149	126	20	0
3	Бутерброд с сыром 40/20гр.	60гр.	9	16	11	230	0	2	171	0	2	306	175	18	1
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		15	22	48	453	0	3	208	8	2	460	309	42	2
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
62	*Салат из моркови с яблоками	100гр	1	5	8	85	0	1	160	4	3	26	47	33	1
*	Салат из свеклы-посезонно	100гр	1	8	9	110	0	2	0	2	4	32	38	19	1
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	11	9	159	0	4	273	13	2	46	86	26	1
401	Гуляш 70/30гр.	100гр	15	35	5	394	1	4	13	2	3	14	159	24	1
508/3	Каша перловая	180гр	6	5	46	249	0	3	25	0	1	26	220	27	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
699	Напиток цитрусовый	200гр	0	0	25	101	0	0	1	1	0	6	3	2	0
	Итого:		32	56	114	1087	1	15	476	22	11	122	533	118	6
	Всего:		48	78	162	1541	1	18	684	28	14	582	842	160	8

*Примечание: Замена посезонно


Руководитель _____
 Зав.производством  _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 5-11класс															
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0
340	Омлет натуральный с маслом	185гр	20	31	4	373	0	6	411	1	5	142	324	25	4
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		22	40	29	558	0	6	462	1	7	151	345	32	5
Обед с 5 по 11 класс															
73	*Салат овощной	100гр	2	0	9	45	0	1	563	9	0	43	43	26	2
*	Салат витаминный-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	19	196	0	5	242	7	2	30	118	33	1
498	Шницель куриный	100гр	21	9	10	201	0	1	62	2	3	35	39	10	0
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	31	128	0		1	2		1	15	6	1
	Итого:		40	24	133	909	1	12	896	58	9	129	303	108	7
	Всего:		62	64	162	1500	1	18	1330	21	16	280	648	140	5

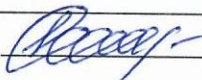
*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав.производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 5-11класс															
311	Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр	6	12	39	292	0	2	78	2	1	155	171	37	1
3	Бутерброд с сыром 40/20гр.	60гр.	9	16	11	230	0	2	171	0	2	306	175	18	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		18	29	76	636	0	7	253	3	5	466	354	59	3
Обед с 5 по 11 класс															
45	*Салат из квашеной капусты	100гр	2	5	8	85	0	1		43	2	42	31	14	1
*	Салат из белокачанной капусты-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
	Суп картофельный с рыбой 250/10гр.	260гр	5	5	18	132	0	2	204	12	2	21	103	36	1
431	Печень по-строгановски 70/30гр.	100гр	19	14	8	229	0	14	863	7	5	16	331	20	7
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	1	0	30	124	0	0	163	5	1	13	3	3	1
	Итого:		36	29	127	910	1	22	1259	105	14	112	557	108	12
	Всего:		54	57	203	1547	1	29	1511	69	19	579	911	167	15

*Примечание: Замена посезонно


Руководитель _____
Зав.производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11 класс</u>															
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом 250/10гр.	260гр	11,4	13,6	44,0	344	0	5	77	1	2	152	292	142	4
3	Бутерброд с сыром 40/20гр.	60гр.	9,4	16,3	11,4	230	0	2	171	0	2	306	175	18	1
10/16	Фрукт (апельсин)	100гр	0,9	0,2	8,1	38	0	0	8	71	0	34	23	13	0
693	Какао с молоком	200гр	3,8	3,7	24,9	148	0	1	21	1	0	122	113	31	1
	Итого:		25,4	33,8	88,5	760	0	9	277	73	4	613	603	203	6
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
33	*Салат из свеклы	100гр	1,5	6,1	8,5	95	0	0	2	10	3	36	42	21	1
*	Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6,5	10,4	19,1	196	0	5	242	6	2	30	118	33	1
391	Шницель рыбный натуральный	100гр	14,3	11,5	2,4	170	0	0	21	2	4	53	229	51	1
520/3	Картофельное пюре	180гр	3,6	4,6	28,9	171	0	3	31	6	1	18	103	41	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2,1		10,9	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46	0	1		0	0	5	17	7	0
699	Напиток цитрусовый	200гр	0,1	0,0	25,1	101	0	0	1	3	0	6	3	2	0
	Итого:		29,6	32,8	104,6	832	1	12	299	36	12	147	512	154	6
	Всего:		55,0	66,6	193,0	1592	1	20	577	99	16	760	1115	358	13

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав. производством 

Калькулятор _____

Технолог _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11 класс</u>															
101	Зеленый горошек	50гр.	1,6	0,1	3,3	20	0	1	25	5	0	10	31	11	0
340	Омлет натуральный с маслом	185гр	19,8	31,1	3,5	373	0	6	411	0	5	142	324	25	4
10/16	Фрукт (яблоко)	110гр	0,4	0,4	10,9	49	0	0	6	71	0	18	12	10	2
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		22,0	31,7	32,7	504	0	7	443	76	6	175	375	50	7
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
68	*Салат картофельный с зеленым горошком	100гр	1,9	5,3	11,2	100	0	1	329	6	2	18	58	24	1
*	Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1
110	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	5,9	10,1	14,1	171	0	4	314	8	2	47	93	30	2
498	Шницель куриный	100гр	21,1	8,5	9,9	201	0	1	62	3	3	35	39	10	0
508/3	Рис отварной	180гр	4,6	4,5	48,0	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2,1		10,9	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46	0	1		0	0	5	17	7	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0,3	0,1	10,3	43	0	0	1	2	0	8	10	5	1
	Итого:		37,4	28,7	114,0	864	0	11	734	27	11	118	314	109	5
	Всего:		59,5	60,4	146,7	1370	1	18	1176	94	16	293	689	158	13

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав. производством 

Калькулятор _____

Технолог _____



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 5-11класс															
324	Пудинг из творога с яблоками 170/30гр.	200гр	26	25	41	491	0	6	169	2	3	308	364	45	2
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	1	10	52	0	0		0	0	4	13	3	0
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		27	26	66	604	0	6	169	2	3	317	386	52	4
Обед с 5 по 11 класс															
71	*Винегрет овощной	100гр	1	10	8	130	0	1	210	5	5	26	44	19	1
*	Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 250/10гр.	260гр	7	7	23	179	0	5	225	7	2	20	104	30	1
456	Зразы рубленые	100гр	11	27	9	324	0	3	37	0	3	23	134	21	1
317	Пюре гороховое 180/5гр.	185гр	21	5	43	304	1		27	0	1	104	296	96	6
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	1	0	30	124	0	0	163	3	1	13	3	3	1
	Итого:		45	50	133	1159	1	12	666	25	14	189	598	177	11
	Всего:		72	76	199	1765	2	19	235	16	17	506	984	230	15

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав.производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 11 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11класс</u>															
733	Оладьи из творога с джемом 170/30гр.	200гр	16	6	73	411	36	4	189	8	1	159	209	33	2
10/16	Фрукт (яблоко)	150гр	1	1	15	67	0	1	8	71	0	24	17	14	3
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		17	7	103	540	36	5	197	79	2	189	234	51	6
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
57	*Салат из моркови с сахаром	100гр	1	0	12	54	0	1	205	4	0	28	56	39	1
*	Салат из моркови с сахаром-посезонно	100гр	1	0	12	54	0	1	205	4	0	28	56	39	1
161	Суп молочный с рисовой крупой	250гр	5	6	20	148	0	1	37	9	0	146	131	24	0
424	Поджарка 70/30гр.	100гр	14	33	3	363	1	4	11	6	2	17	155	23	1
518/3	Картофель отварной	180гр	5	5	42	231	0	5	33	6	1	26	148	59	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	31	128	0		1	13		1	15	6	1
	Итого:		29	43	128	1022	1	14	493	42	6	222	523	158	7
	Всего:		46,4	50,30	231,2	1563,0	37,1	19,2	486	116,9	8,0	410	756,5	209	12,6

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав.производством _____

Калькулятор _____

Технолог _____



Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 12 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11класс</u>															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр	9	13	44	334	0	3	79	1	1	160	226	59	1
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0	0	10	43	0	0	1	3	0	8	10	5	1
	Итого:		11	22	65	500	0	4	130	4	3	171	249	66	3
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
33	*Салат из свеклы	100гр	1	6	9	95	0	0	2	10	3	36	42	21	1
*	Салат из свеклы-посезонно	100гр	1	6	9	95	0	0	2	10	3	36	42	21	1
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	11	9	159	0	4	273	26	2	46	86	26	1
498	Котлеты куриные	100гр	21	9	10	201	0	1	62	0	3	35	39	10	0
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
647	Кисель из джема	200гр	0	0	30	119	0	0	144	0	0	6	8	1	0
	Итого:		39	30	121	913	0	11	510	47	12	143	263	91	6
	Всего:		50	52	186	14113	1	15	640	41	15	314	512	158	8

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав.производством _____

Калькулятор _____

Технолог _____