Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

По РБ в Хоринском районе

_____ Жамбалов Б.Б.

04.09.2023г.

Утверждаю

директор МАОУ «Хоринская СОШ №1 имени

Д.Ж.Жанаева»

_____ Бадмаев Ч.Б.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка,соль йодиров, масло слив)	150/90	16,98	21,73	30,93	374,93	84/158
	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-

	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Круассан в потребительской упаковке	45	2,88	9,5	22,5	189	-
Итого за обед		**785**	**26,515**	**32,9**	**132,83**	980,93	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка,соль йодиров, масло слив)	180/100	19,18	24,72	37,1	432,87	84
	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663

	Круассан в потребительской упаковке	45	2,88	9,5	22,5	189	-
Итого за обед		**825**	**28,715**	**35,89**	**139**	**1038,87**	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 2							
Обед	Каша гречневая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	7,11	8,331	41,18	257,862	85
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250/20	3,8	2,9	4,3	98,3	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,02		21,8	87,1	247
							-
Итого за обед		780	25,17	29,231	98,58	851,262	
Возрастная категория 12 лет и старше							

	Каша гречневая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	8,478	9,997	49,72	309,43	85
Обед	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель витаминизированный (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		26,1	104,6	247
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	300/20	3,8	2,9	4,3	118,74	ТТК4133

Итого за день		860	26,718	30,897	111,42	940,77	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 3							
Обед							
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	300	22,6	30,4	64,5	628	443
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	-
	Компот из сухофруктов (витаминиз)	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		640	33,07	37,4	156,85	1107	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 3							

Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	350	26,3	35,5	75,3	733	443
	Хлеб пшеничный	110	8,91	1,1	53,68	266,2	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		700	37,58	42,6	172,53	1236,2	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 4							
Обед	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло сливочное, соль йод.,)	180	6,61	5,42	31,74	201,6	317
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	120/10	19,3	20,9	15,5	329	388
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	апельсин	150	1,41	0,18	13,8	295,5	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	3	2,5	13,7	80	693

Итого за обед		710	33,22	29,4	92,54	1046,1	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 4							
Обед	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло сливочное, соль йод.,)	200	7,34	6,02	35,26	224	317
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	120/10	19,3	20,9	15,5	329	388
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	апельсин	150	1,41	0,18	13,8	295,5	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		730	32,76	29,17	95,56	1063,5	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 5							
	Каша перловая (крупа перловая,соль йодиров, масло слив)	180	4,18	7,722	36,9	219	84

Обед	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/75	29,5	29,8	4,7	404	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		805	38,13	39,372	85,57	883	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 5							
Обед	Каша перловая (крупа перловая,соль йодиров, масло слив)	200	4,644	8,58	41	244,32	84
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/75	29,5	29,8	4,7	404	437
	Хлеб пшеничный	100	2,9	5,8	35,6	280	-

	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		825	38,594	45,63	107,47	1048,32	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 6							
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)	180/100	21,62	22,41	31,73	414,6	317
	яблоко	130	0,3	0,2	13,69	62,4	-
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		2,61	104,6	247
	Круассан в потребительской упаковке	40	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		700	29,27	32,51	92,83	926,6	

Возрастная категория 12 лет и старше							
День 6							
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)	200/100	19,3	16,26	28,4	425,3	317
	яблоко	160	0,42	0,272	18,26	83,2	-
	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,8	35,6	280	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		2,61	104,6	247
	Круассан в потребительской упаковке	40	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		800	10,67	26,832	111,87	1098,1	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 7							
	Суп щи из свежей капусты(картофель,капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	123	88

Обед	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	110	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Чай с с ахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Мини-рулет в потребительской упаковке	40	1,75	5,3	9,8	130	
Итого за обед		800	21,895	34,42	78,46	834	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 7							
Обед	Суп щи из свежей капусты(картофель,капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	123	88
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	200	9,48	11,8	55,12	343,82	85
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-

	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	13,8	11,1	11,1	200	451
	Чай с с ахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Мини-рулет в потребительской упаковке	40	1,75	5,3	9,8	130	
Итого за обед		850	30,435	35,32	111,68	973,82	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 8							
Обед	мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38	
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	300	22,6	30,4	64,5	628	443
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот (витаминизир) из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		700	28,67	37	133,35	1043	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 8							
	мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38	

Обед	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	350	15,68	24,75	39,28	439,5	443
	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,8	35,6	280	-
	Компот из сухофруктов (витаминизир)	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		800	24,65	31,75	125,93	994,5	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 9							
Обед	Макаронные изделия (макаронные изд.,соль йодиров, масло слив)	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	Рыба запеченная(горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,8	35,6	240	-

	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3	2,5	13,7	80	693
	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст., мясо говядина)	250/50	14,9	10,7	17,4	229	138
Итого за обед		530	39,3	24,54	101,12	849	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 9							
Обед	Макаронные изделия (макаронные изд.,соль йодиров, масло слив)	200	7,34	6,02	35,26	224	317
	Рыба запеченная(горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	100	5,8	0,8	35,6	280	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	3	2,5	17,4	80	693
	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	250/50	14,9	10,7	17,4	236	138

Итого за обед		880	41,14	25,99	113,64	952	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 10							
Обед	Каша гречневая (крупа гречневая,соль йодиров, масло слив)	180	8,532	9,9972	49,42	309,43	85
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/75	29,2	29,8	4,7	404	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		805	42,182	41,6472	98,09	973,43	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 10							
	Каша гречневая (крупа гречневая,соль йодиров, масло слив)	200	9,482	11,108	54,912	343,816	85

Обед							
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/75	13,9	6,5	4	404	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		825	27,832	19,458	102,882	1007,816	

Согласовано

Руководитель ТО ГУ Роспотребнадзора по Хоринскому району
_____ Жамбалов Б.Б.

Утверждаю

директор МАОУ "Хоринская СОШ №1 имени Д.Ж.Жанаева»

_____ Бадмаев Ч.Б.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствие с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептура / техн. к.
			белки	жиры	углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка,соль йодиров, масло слив)	150 / 90	14,5 3,487 +13,5	17,2 6,435 15,3	21,3 30,75 0,18	336,2 183,23 + 191,7 = 374,93	84 / 158
	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
	Хлеб пшеничный	50	3,05 2,9	0,4 5	~~17,8~~ 24,4	140 121	-
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	круассан (в потреб. упаков)	45	3,25 2,88	9,5 +	~~27~~ 25	205 189	-
Итого за обед		695	24,405	28,37	127,7	958,2	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 1							
Обед	Каша перловая с тушенкой (крупа перловая, тушенка,соль йодиров, масло слив)	180	18,5 15 +4,18	21,34 17 7,72	25,56 0,2 36,9	390,65 213 219,87	84
	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	круассан	45	3,25	9,5	27	205	-

Итого за обед		725	28,405	32,51	131,96	1012,65	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 2							
Обед	Каша гречневая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250/20 300/20	3,8	2,9	4,3	67,3 67 +61,44	
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок) виноград	200	1,02		21,8	87,1	247
							-
Итого за обед		780	22,46	25,3	76,9	698,4	
Возрастная категория 12 лет и старше							
Обед	Каша гречневая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		26,1	104,6	247
	Борщ (картофель,капуста, лук,томат паста, масло раст, соль йод., мясо говядина,)	250/20	3,8	2,9	4,3	67,3 57,7	-
		810	23,54	26,2	85,1	742,9	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 3							

Обед							
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		475	20,61	31,09	99,52	813,3	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 3							
Обед							
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/155	17,02 8,1	26,89 1	40,83 48,8	473,49	523
	Хлеб пшеничный	50 100	2,9	0,4	17,8	140 242	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		485	22,29	33,29	102,18	850,49	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 4							
Обед							
	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло сливочное, соль йод.,)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	апельсин	150	1,41	0,18	13,8	295,5	-

	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		680	20,43	14,93	74,94	819,5	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 4							
Обед	Макаронные изделия отварные(макаронные изд., масло сливочное, соль йод.,)	200	6,37	4,1	33,5	193	307
	Тефтели рыбные с соусом (минтай,соль,лук, мука,масло сл, морковь, яйцо, том,паста)	30/100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	апельсин	150	1,41	0,18	13,8	295,5	-
	Какао напиток(какао-порошок,молоко сахар)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
Итого за обед		730	23,36	16,8	88,94	900,5	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 5							
Обед	Каша перловая (крупа перловая,соль йодиров, масло слив)	150	14,5	17,2	21,3	336,2	84
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/50	13,9	6,5	4	132	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		750	26,85	35,20	90,5	881,20	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 6							
	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные	150	14,5	17,2	21,3	336,2	307

Туш 1 15 17 213

Обед	изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)						
	яблоко	120	0,3	0,2	13,69	62,4	-
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		2,61	104,6	247
	Круассан в потребительской упаковке	1/45	3,25	9,5	27	205	-
Итого за обед		565	22,15	27,3	109,7	848,2	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 6							
Обед	Макаронные изделия с тушенкой (макаронные изд., тушенка,соль йодиров, масло слив)	200	19,3	16,26	28,4	425,3	307
	яблоко	120 160	0,3 0,2	0,2 0,27	13,69 18,26	62,4 83,2	-
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Кисель (концентрат сухой,сахар-песок)	200	1,2		2,61	104,6	247
	Круассан в потребительской упаковке мясо 0,9 в 50г.	1/45	3,25 12,5	9,5 8,4	27	205 127	-
Итого за обед		615	26,95	26,36	89,5	937,3	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 7							
Обед	Суп щи из свежей капусты(картофель,капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	123	88
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина,	80/30	10,34	17,6	13,5	268	1055

	хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)						
	Чай с с ахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Мини-рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	
Итого за обед		795	21,895	34,42	78,46	834	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 7							
Обед	Суп щи из свежей капусты(картофель,капуста, мясо говядина, лук, морковь, томатная паста, соль йод),	250	2,5	6,7	8,76	123	88
	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодир),	180	4,9	4,9	20,3	144	676
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Котлета мясная с соусом,(мясо говядина, хлеб, мука, лук, соль, масло раст, том.паста)	80/30	10,34	17,6	13,5	268	1055
	Чай с с ахаром	200	0,005	0,02	9,1	37	663
	Мини-рулет в потребительской упаковке	1/35	1,75	5,3	9,8	130	
Итого за обед		825	22,395	34,92	79,26	842	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 8							
Обед	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-

Итого за обед		545	21,41	31,29	107,02	851,3	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 8							
Обед	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Плов (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч, том.паста, масло раст, соль йод,)	200	15,68	24,75	39,28	439,5	523
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Компот из сухофруктов	200	0,57		19,55	81	255
	Вафли мягкие в потребительской упаковке	1/40	1,8	6	24	156	-
Итого за обед		590	21,75	31,35	108,13	854,5	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 9							
Обед	Макаронные изделия (макаронные изд.,соль йодиров, масло слив)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Рыба запеченная(горбуша с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)	80	10,1	5,97	7,98	132	254
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	250	2,4	2,3	17,4	102	138
Итого за обед		730	22,51	14,24	89,08	636,5	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 9							
	Макаронные изделия (макаронные изд.,соль йодиров, масло слив)	180	6,33	4,7	39,2	225	307
	Рыба запеченная(горбуша	80	10,1	5,97	7,98	132	254

Обед	с/м, лук, морковь, соль йод., масло сл., яйцо)						
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Какао (молоко, какао-порошок, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,2	75	986
	Суп перловый картофельный(картофель, крупа перловая, морковь, лук, том. Паста, соль йод., масло раст.,)	250	2,4	2,3	17,4	102	138
Итого за обед		760	23,54	14,74	95,58	674	
Возрастная категория 7-11 лет							
День 10							
Обед	Каша гречневая (крупа гречневая,соль йодиров, масло слив)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/50	13,9	6,5	4	132	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		750	22,75	12,75	67,47	528	
Возрастная категория 12 лет и старше							
День 10							
Обед	Каша гречневая (крупа гречневая,соль йодиров, масло слив)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Гуляш из говядины (говядина, соль йод, том,паста, лук, мука, масло раст)	100/50	13,9	6,5	4	132	437
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,8	140	-
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603

	Сок в потребительской упаковке	1/200			24	91	-
Итого за обед		780	23,65	23,65	71,37	555	