

СОГЛАСОВАНО

советом родителей

СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Протокол № 6 от 24.02.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани

М.А.Сорокина

Приказ № 44 от 06.02.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани

Неделя: **первая**

День:

Понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.1.1.	Каша вязкая пшеничная на сгущенном молоке	150	200	6,43	8,58	5,61	7,5	32,21	42,18		216,09	282,6
3.8.3.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107
2.2.	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	45	60	2,98	3,69	2,83	3,57	21,18	26,52		120,7	144,2
2 ЗАВТРАК												
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76
2.6.	Кондитерские изделия	25	35	1,61	2,26	2,05	2,87	17,07	23,9		93,25	130,55
ОБЕД												
5.29.1.	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,44	0,66	2,06	3,09	4,57	6,86		38,68	58,02
6.8.1. 6.8.5.	Рассольник на мясном бульоне с мясом со сметаной/ Рассольник с мясными консервами (при отсутствии мяса)	150	180	8,44	9,88	9,2	11,11	9,95	13,27		158,55	195
7.3.1.	Котлеты рубленные (мясные)	50	70	10,9	14,6	10,8	14,5	7,75	13,01		181,03	241,38
7.1.1.	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,88	5,04	4,03	5,24	23,98	31,17		148,13	192,56
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ из свежих фруктов (витаминизированный)Компот	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.1.	Кекс «Творожный»	130	150	14,12	16,93	22,27	26,73	75,07	90,09		558	669,6
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,12	0,02	0,03	7	10		28,28	40,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ												
				32,77	40,36	29,45	37,73	201,43	261,88		1210,43	1507,87

Неделя: первая

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.2.2.	Каша вязкая манная на молоке	150	200	6,03	7,94	7,46	9,75	22,89	30,52		181,42	241,9
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107
2.3.1.	Бутерброд с сыром	45	50	6,53	7,59	7,42	9,2	12,85	15,42		137,16	168,18
2 ЗАВТРАК												
3.5.1.	Кисломолочный напиток/ Молоко (при отсутствии кисломолочных продуктов)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2		75	90
ОБЕД												
5.2.	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,67	2,47	3,71	1,88	2,83		31,64	47,46
6.3.3.	Суп овощной на курином бульоне с мясом со сметаной	150	180	5,06	4,96	3,36	4,6	9,86	13,16		90,31	122,22
7.4.1.	Плов с мясом птицы	160	200	15	18	13,85	16,62	25,08	30,1		285	342
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.39.3.	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	60	75	7,04	8,5	2,29	2,9	4,46	5,56		66,44	82,13
5.22.2.	Салат из картофеля с огурцами солеными	70	75	1,37	1,47	3,66	3,92	6,84	7,32		65,94	70,65
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0,15	0,24	0,03	0,05	14,1	20,2		57,28	81,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				33,97	48,07	35,65	44,82	162,05	204,18		1113,44	1288,95

Неделя: первая

День: Среда

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.3.3.	Каша вязкая гречневая на молоке	150	200	5,23	7,85	6,19	9,72	21,53	28,15		152	231,7
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2,02	2,54	12,88	16,77	15,23	19,8		186,57	242,57
2 ЗАВТРАК												
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76
ОБЕД												
5.3.	Огурец свежий	40	60	0,36	0,4	4,3	5,1	1,5	1,65		5,9	8,5
6.4.2.	Свекольник на мясном бульоне с мясом, яйцом	150	180	5,95	7,86	6,13	8,14	8,27	11,01		120,94	160,48
7.5.1.	Жаркое по- домашнему	160	200	18,35	22,02	4,7	5,64	16,32	19,58		180,88	217,05
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.3.	Творожный пудинг со сгущенным молоком/ повидлом	130	150	21,67	25,08	15,82	18,75	41	52,81		376,95	447,9
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,12	0,02	0,03	7	10		28,28	40,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,66	52,26	48,27	62,05	162,52	201,76		1194,39	1343,61

Неделя: первая

День:

Четверг

№ рецеп.		Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность	
			Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК													
1.4.1.	Каша вязкая рисовая на молоке	150	200	4,38	6,18	6,13	8,48	23,46	31,24		166,05	224,72	
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107	
2.5.	Бутерброд с повидлом	40	50	1,95	2,35	1,56	1,87	25,85	31,67		115,5	141,1	
2 ЗАВТРАК													
3.5.1.	Кисломолочный напиток/ Молоко (при отсутствии кисломолочных продуктов)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2		75	90	
ОБЕД													
5.4.	Помидор свежий	40	60	0,46	0,7	0,06	0,1	1,53	2,3		8,53	12,8	
6.6.1.	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом	150	180	8,43	11,17	5,68	7,54	12,21	16,28		133,81	178,36	
7.6.	Пирог из дрожжевого теста с отварной печенью (мясом, сердцем) , с рисом	150	180	19,16	22,43	4,84	11,05	46,83	53,75		312,77	375,05	
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93	
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1,63	1,76	0,26	0,3	13,72	15,68		65,06	74,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.9.	Рыба, тушенная с овощами в томате	130	150	16,39	19,67	7,65	9,18	3,84	4,61		150	180	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0,15	0,24	0,03	0,05	14,1	20,2		57,28	81,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,65	77,41	34,31	48,22	204,54	255,78		1233,04	1531,5	

Неделя: первая

День:

Пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность(ккал)	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.5.1.	Каша вязкая овсяная «Геркулес» на молоке	150	200	8,05	9,06	5,96	6,73	49,3	52,3		298,9	331,4
89	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91
2.3.1.	Бутерброд с сыром	45	50	6,53	7,59	7,42	9,2	12,85	15,42		137,16	168,18
2 ЗАВТРАК												
3.9.1.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0,15	0,18	0,06	0,07	20,12	24,15		81,6	97,92
ОБЕД												
5.25.	Огурец соленый	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02		5,2	7,8
6.12.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом, с гренками	150	180	6,59	8,72	6,57	8,6	15,54	20,72		146,96	196,02
7.3.1.	Шницель рубленый (мясной)	50	70	10,9	14,6	10,8	14,5	7,75	13,01		181,03	241,38
7.7.1.	Сложный гарнир с овощами	110	130	1,84	2,05	2,89	3,21	10,37	11,52		74,96	83,3
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный,	25	30	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.4.	Конверт из дрожжевого теста с повидлом	125	150	9,68	11,4	6,38	7,66	94,54	113,45		475,71	570,85
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,12	0,02	0,03	7	10		28,28	40,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				30,83	36,49	25,87	31,41	176,85	214,67		1068,53	1257,14

Неделя: вторая

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.6.1.	Каша вязкая пшеничная на сгущенном молоке	150	200	8,05	9,06	5,96	6,73	49,3	52,3		298,9	331,4
3.7.3.	Какао на сгущенном молоке	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2,02	2,54	12,88	16,77	15,23	19,8		186,57	242,57
2 ЗАВТРАК												
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76
2.6.	Кондитерские изделия	25	35	1,61	2,26	2,05	2,87	17,07	23,9		93,25	130,55
ОБЕД												
5.7.	Свекла отварная	40	60	0,67	1	0,07	0,1	3,98	5,97		17,6	26,4
6.1.1. 6.2.	Щи на мясном бульоне с мясом со сметаной/ Щи с рыбными консервами (при отсутствии мяса)	150	180	5,79	7,09	8,8	10,95	5,08	6,78		124,35	156
7.13.1.	Каша гречневая с мясом (печенью) «По – купечески»	160	200	24,36	29,33	17,03	20,43	32,83	39,39		384,8	461,75
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.8.1.	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	105	130	19,75	23,7	11,74	14,09	62,52	75,03		432,85	519,42
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,12	0,02	0,03	7	10		28,28	40,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,64	55,9	45,1	55,83	245,65	216,73		1588,55	1911,28

Неделя: **вторая**

День:

Вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.8.1	Каша вязкая из смеси круп «Дружба» на молоке	150	200	5,4	7,38	5,86	7,99	27,83	36,71		191,06	253,66
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91
2.3.1.	Бутерброд с сыром	45	50	6,53	7,59	7,42	9,2	12,85	15,42		137,16	168,18
2 ЗАВТРАК												
3.5.1.	Кисломолочный напиток/ Молоко (при отсутствии кисломолочных продуктов)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2		75	90
ОБЕД												
5.8.	Салат из зеленого горошка консервированного с луком	40	60	0,86	1,29	2,27	3,41	2,8	4,21		35,14	52,71
6.7.3.	Борщ на курином бульоне с мясом, со сметаной	150	180	4,25	5,85	5,94	8,03	7,69	10,26		100,24	134,72
7.9.1.	Запеканка вермишелевая с куриным мясом	160	200	17,06	20,47	10,93	13,12	31,29	37,55		292,5	351
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.7.1.	Котлета рыбная	50	70	7,61	10,14	2,45	3,26	5,33	7,1		74	98,66
7.12.2.	Картофельное пюре	90	90	1,89	1,89	3,6	3,6	11,45	11,45		87,3	87,3
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0,15	0,24	0,03	0,05	14,1	20,2		57,28	81,42
4	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,82	58,7	40,69	51,71	183,4	232,06		1277,63	1582,81

Неделя: вторая

День:

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.7.1.	Суп вермишелевый молочный	150	200	5,59	7,72	13,89	16,66	27,36	36,19		184,35	253,68
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107
2.5.	Бутерброд с повидлом	40	50	1,95	2,35	1,56	1,87	25,85	31,67		115,5	141,1
2 ЗАВТРАК												
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76
ОБЕД												
5.19. 5.33.1.	Салат из кукурузы консервированной/ Икра морковная (при отсутствии кукурузы консервированной)	40	60	0,8	1,2	2,8	4,2	4	6		45,3	68
6.13.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом, с клецками мучными	150	180	6,88	9,11	4,73	6,28	8,55	11,4		104,4	139,28
7.10.	Голубцы ленивые	160	200	13,26	15,91	11,9	14,58	18,79	22,56		204,99	245,99
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
8.5.	Запеканка из творога с морковью с повидлом/ соусом черносмородиновым	130	150	15,8	17,59	13,89	15,43	41,85	55,17		353,4	426
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,12	0,02	0,03	7	10		28,28	40,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				22,86	30,63	26,65	33,36	158,23	193,24		884,58	1107

Неделя: **вторая**

День:

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Вит.С	Энергетическая ценность		
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад	
ЗАВТРАК													
1.10.1.	Каша вязка перловая на молоке	150	200	5,4	7,38	5,86	7,99	27,83	36,71		191,09	253,66	
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91	
2.4.1.	Бутерброд с маслом	35	45	2,02	2,54	12,88	16,77	15,23	19,8		186,57	242,57	
2 ЗАВТРАК													
3.5.1.	Кисломолочный напиток/ Молоко (при отсутствии кисломолочных продуктов)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2		75	90	
ОБЕД													
5.34./5.3.	Салат из редиса с зеленым луком, яйцами/ Огурец свежий (при отсутсвии редиса)	40	60	0,34	0,51	2,07	3,1	1,91	2,87		27,68	41,52	
6.16	Суп – лапша «Домашний» на курином бульоне с мясом	150	180	4,32	5,94	5,3	7,2	7,2	9,6		93,91	136,28	
7.11.1	Котлета рубленая куриная	50	70	11,52	15,36	9,65	12,86	9,98	13,3		164	218,66	
7.12.1.	Картофельное пюре	110	130	2,32	2,68	4,4	5,2	14,98	17,7		106,7	126,66	
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.20.	Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42		26,92	40,38	
5.10.2.	Омлет с сыром	110	120	16	19,24	29,7	35,64	2,46	2,96		341,53	409,84	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,12	0,02	0,03	7	10		28,28	40,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						21,33	32,8	36,7	50,2	153,99	204,39	1098,48	1382,23

Неделя: **вторая**День: **Пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						ВитС	Энергетическая ценность(ккал)	
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)		ясли	сад
ЗАВТРАК												
1.9.1.	Каша вязкая из смеси круп «7 злаков» на молоке	150	200	5,4	7,38	5,86	7,99	27,83	36,71		191,06	253,66
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107
2.3.1.	Бутерброд с сыром	45	50	6,53	7,59	7,42	9,2	12,85	15,42		137,16	168,18
2 ЗАВТРАК												
3.9.1.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0,15	0,18	0,06	0,07	20,12	24,15		81,6	97,92
ОБЕД												
5.9.	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (репчатым, зеленым)	40	60	0,39	0,59	2,47	3,71	1,88	2,83		31,64	47,46
6.19.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом	150	180	4,82	6,18	3,92	4,97	9,98	11,97		94,61	118,12
7.8.1.	Тефтели мясо-крупяные в томатном соусе	160	200	10,48	12,57	11,74	14,09	13,71	16,45		202,5	243
3.3.1. 3.4.1.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	1,35	1,62	0,07	0,09	21,88	25,06	0/50	85,6	96,93
2.1.1.	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,86	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
7.30.2.	Солянка овощная	130	150	2,68	3,22	6,06	7,27	15,83	18,99		128,85	154,62
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6
3.1.2.	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0,15	0,24	0,03	0,05	14,1	20,2		57,28	81,42
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				26,78	27,78	24,91	32,11	155,71	157,66		862,72	1181,01

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью М.А.Сорокина _____ листа(ов)

Директор ГБОУ СОШ №5 М.А.Сорокина

