Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 11

Г. Кизляра

30.10.2021г.

Примерное меню

для детей с 7-11 лет

МКОУ СОШ № 11 г. Кизляра

рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
		01.10.2021 пятница	**гр., мл**	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
	105, 88	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	6-99
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-47
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Чай со сгущенкой	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
		яблоки	**150**					9-22
				22,68	**25,47**	**72,56**	**595,6**	61-61
		02.10.2021 суббота						
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	6-57
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-29
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99	41-64
		Каша пшеничная	150	7,23	11,79	39,72	300	5-00
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Чай с сахаром	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
				22,49	**28,10**	**95,81**	**791,49**	61-61

рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		4.10.2021 Понедельник						
	68,25	Кукуруза сахарная	56	1.9	0.8	10.4	53.8	10-84
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-47
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		**32,20**	**25,83**	**83,14**	**696**	**61-61**
		5.10.2021 Вторник						
		Сосиска в тесте	75					25-00
	70,13	Пряник «Детский»	70					10-03
		Шоколад	25					19-06
		Чай с сахаром	200					1-52
		Яблоко	100					6
		Итого						**61-61**
		6.10.2021 Среда						
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	6-57
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	6-66
		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-27
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**32**	**26,35**	**103,37**	**558,64**	**61-61**
		7.10.2021 Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-13
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29
332		Спагетти отварные с соусом томатным	190	5,1	9,15	34,2	206,24	8-08

рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		11.10.2021 Понедельник						
	68,25	Кукуруза сахарная	56	1.9	0.8	10.4	53.8	10-84
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-47
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		**32,20**	**25,83**	**83,14**	**696**	**61-61**
		12.10.2021 Вторник						
	105,88	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	6-99
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-31
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-73
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	70,13	Пряник	70					10-03
		Итого		**19,13**	**22,59**	**87,87**	**548,9**	**61-61**
		13.10.2021 Среда						
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	6-57
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	6-66
		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-27
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59

		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**32**	**26,35**	**103,37**	**558,64**	**61-61**
		14.10.2021 Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-13
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
332		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	206,24	5-76
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
	192,57	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	190	0,38	0,0	28,12	110,2	6-48
		Итого		**23,89**	**20,24**	**83,32**	**615,24**	**61-61**
		15.10.2021 Пятница						
	96,18	Винегрет	96	1,34	9,70	4,08	119,04	7-31
	132	Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40	4,50	16,08	108	8-42
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Яблоко	100					6-00
		Итого		**23,22**	**38,49**	**95,98**	**747,04**	**61-61**
		16.10.2021 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-29
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115 (85/30)	8,62	10,25	8,19	210,99	46-70
302	195,3	Каша пшеничная	195	7,23	11,79	39,72	300,9	6-51
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**21,79**	**4,16**	**93,51**	**777,09**	**61-61**

рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		18.10.2021 Понедельник						
	68,25	Кукуруза сахарная	56	1.9	0.8	10.4	53.8	10-84
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-47
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		**32,20**	**25,83**	**83,14**	**696**	**61-61**
		19.10.2021 Вторник						
	105,88	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	6-99
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-31
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-73
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	70,13	Пряник	70					10-03
		Итого		**19,13**	**22,59**	**87,87**	**548,9**	**61-61**
		20.10.2021 Среда						
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	6-57
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	6-66
		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-27
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59

		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**32**	**26,35**	**103,37**	**558,64**	**61-61**
		21.10.2021 Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-13
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
332		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	206,24	5-76
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
	192,57	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	190	0,38	0,0	28,12	110,2	6-48
		Итого		**23,89**	**20,24**	**83,32**	**615,24**	**61-61**
		22.10.2021 Пятница						
	96,18	Винегрет	96	1,34	9,70	4,08	119,04	7-31
	132	Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40	4,50	16,08	108	8-42
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Яблоко	100					6-00
		Итого		**23,22**	**38,49**	**95,98**	**747,04**	**61-61**
		23.10.2021 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-29
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115 (85/30)	8,62	10,25	8,19	210,99	46-70
302	195,3	Каша пшеничная	195	7,23	11,79	39,72	300,9	6-51
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**21,79**	**4,16**	**93,51**	**777,09**	**61-61**

рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		25.10.2021 Понедельник						
	68,25	Кукуруза сахарная	56	1.9	0.8	10.4	53.8	10-84
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	6-47
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Итого		**32,20**	**25,83**	**83,14**	**696**	**61-61**
		26.10.2021 Вторник						
	105,88	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	6-99
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	8-31
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-73
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	70,13	Пряник	70					10-03
		Итого		**19,13**	**22,59**	**87,87**	**548,9**	**61-61**
		27.10.2021 Среда						
		Салат «Витаминный»	60	0,78	2,52	4,26	43,8	6-57
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	6-66
		Плов из кур	80/150	20,52	17,55	48,87	255,4	46-27
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59

		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**32**	**26,35**	**103,37**	**558,64**	**61-61**
		28.10.2021 Четверг						
		Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	7-13
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
332		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	206,24	5-76
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
	192,57	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	190	0,38	0,0	28,12	110,2	6-48
		Итого		**23,89**	**20,24**	**83,32**	**615,24**	**61-61**
		29.10.2021 Пятница						
	96,18	Винегрет	96	1,34	9,70	4,08	119,04	7-31
	132	Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40	4,50	16,08	108	8-42
		Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-19
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Яблоко	100					6-00
		Итого		**23,22**	**38,49**	**95,98**	**747,04**	**61-61**
		30.10.2021 Суббота						
		Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	6-29
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115 (85/30)	8,62	10,25	8,19	210,99	46-70
302	195,3	Каша пшеничная	195	7,23	11,79	39,72	300,9	6-51
		Хлеб пшеничный	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**21,79**	**4,16**	**93,51**	**777,09**	**61-61**

Горячие завтраки октябрь 2021 г

рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		11.10.2021 Понедельник						
	72,15	Кукуруза сахарная	59	2	0.9	11.1	57.6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		**25,00**	**21,05**	**61,70**	**538,80**	**61-61**
		12.10.2021 Вторник						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		**14,25**	**20,05**	**74,99**	**458,75**	**61-61**
		13.10.2021 Среда						
	87,49	Салат «Витаминный»	87	1,13	3,65	6,17	63,51	9-58
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-07
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**25,05**	**22,60**	**83,14**	**489,21**	**61-61**
		14.10.2021 Четверг						
	106,52	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03

437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
		Итого		**21,81**	**16,5**	**82,6**	**527**	**61-61**
		15.102021 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	15.1	4.6	20.1	183.6	44-73
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Итого		**23,21**	**19,30**	**65,76**	**466,80**	**61-61**
		16.10.2021 Суббота						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**25,30**	**28,65**	**75,43**	**579,85**	**61-61**
рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		18.10.2021 Понедельник						
	72,15	Кукуруза сахарная	59	2	0.9	11.1	57.6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		**25,00**	**21,05**	**61,70**	**538,80**	**61-61**
		19.10.2021 Вторник						

		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		**14,25**	**20,05**	**74,99**	**458,75**	**61-61**
		20.10.2021 Среда						
	87,49	Салат «Витаминный»	87	1,13	3,65	6,17	63,51	9-58
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-07
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**25,05**	**22,60**	**83,14**	**489,21**	**61-61**
		21.10.2021 Четверг						
	106,52	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
		Итого		**21,81**	**16,5**	**82,6**	**527**	**61-61**
		22.102021 Пятница						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	15.1	4.6	20.1	183.6	44-73
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Итого		**23,21**	**19,30**	**65,76**	**466,80**	**61-61**
		23.10.2021 Суббота						

		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**25,30**	**28,65**	**75,43**	**579,85**	**61-61**
рец.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
			гр., мл	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	
		25.10.2021 Понедельник						
	72,15	Кукуруза сахарная	59	2	0.9	11.1	57.6	11-46
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	26-10
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	4,5	7,05	23,25	180	8-19
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Яблочный нектар	150	-	-	14,25	57	9-42
		Яблоки	100					6-00
		Итого		**25,00**	**21,05**	**61,70**	**538,80**	**61-61**
		26.10.2021 Вторник						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
97	16	Сыр «Российский»	15	0,75	10,65	0,19	48,65	7-33
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184	14-45
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	4-38
		Напиток	200					13-00
	53,26	Рулет с повидлом	53					14-06
		Итого		**14,25**	**20,05**	**74,99**	**458,75**	**61-61**
		27.10.2021 Среда						
	87,49	Салат «Витаминный»	87	1,13	3,65	6,17	63,51	9-58
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	50-07
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44

685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**25,05**	**22,60**	**83,14**	**489,21**	**61-61**
		28.10.2021 **Четверг**						
	106,52	Огурцы маринованные	60	0.6	0.1	2.1	7.2	7-03
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-65
		Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-76
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,4	0,0	29,6	116	6-73
		Итого		**21,81**	**16,5**	**82,6**	**527**	**61-61**
		29.102021 **Пятница**						
		Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85
366		Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	15.1	4.6	20.1	183.6	44-73
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
		Итого		**23,21**	**19,30**	**65,76**	**466,80**	**61-61**
		30.10.2021 **Суббота**						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7-95
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	115	10,35	12,3	9,83	192,75	46-70
302		Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	5-00
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		Итого		**25,30**	**28,65**	**75,43**	**579,85**	**61-61**