

Согласовано

Директор

НРМОБУ «Салымская СОШ № 2»

 А.В. Окмянская

20__ г.



Утверждаю

И.о. директора

ООО "Тыль-Яхторгсервис"

 М.А. Федоров

20__ г.



**Примерное 10-и дневное меню
для учащихся общеобразовательных учреждений
НРМОБУ «Салымская СОШ № 2»
с учетом сезонности: осень-зима
2023г.-2024г.**

Возрастная категория: 7-11лет

День: понедельник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке	44,06	200	5,52	3,01	40,89	214	0,07	0,98	1,97	129,84	132,61	23,1	0,92
42/83	Сыр порциями	15,62	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	24,34	10	0,13	6,25	0,09	66,1	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1025/83	Какао с молоком	19,81	200	2,09	1,48	13,92	141,81	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Иогурт	60,48	270	5,35	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	166,00	720,00	19,29	19,74	84,34	587,71	0,14	1,80	3,08	398,34	302,91	42,75	1,36
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	34,76	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
197/83	Щи из св капусты с говядиной	63,08	250/25	6,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
632/83	Гуляш из говядины	105,34	50/50	8,72	11,57	3,52	187,91	0,06	3,08	0	12,29	170,12	18,48	2,32
179/83	Каша гречневая	15,75	150	6,53	5,02	54,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1042/83	Напиток (фрукт или ягода)	24,84	200	0,09	0	24,37	97,21	0	3,25	0	5,23	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,23	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	ИТОГО:	248,00	835,00	26,58	27,63	118,97	815,00	0,66	106,61	0,02	141,10	594,46	152,12	12,17
	ВСЕГО:	414,00		45,87	47,37	203,31	1402,71	0,80	108,41	3,10	539,44	897,37	194,87	13,53

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке с маслом	36,37	200/10	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	12,81	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	8,2	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	530,00	17,96	16,29	103,45	629,56	0,22	1,40	2,13	363,99	239,05	71,70	2,74
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	44,25	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
197/83	Щи из св капусты с говядиной	69,88	250/30	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
632/83	Гуляш из говядины	133,96	90/75	21,4	17,36	5,3	281,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
179/83	Каша гречневая	18,90	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1042/83	Напиток (фрукт или ягода)	24,84	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	354,00	1057,00	46,92	38,97	125,63	959,37	0,78	153,83	0,00	154,33	679,83	165,25	13,60
	ВСЕГО:	414,00		64,88	55,26	229,08	1588,93	1,00	155,23	2,13	518,32	918,88	236,95	16,34

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	33,08	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	96,6	90	12,39	14,71	22,41	296,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	30,32	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	166,00	540,00	19,11	19,17	81,38	597,80	0,36	33,75	0,70	273,78	279,40	95,36	3,89
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	28,67	60	0,46	5,99	3,39	70,58	0,03	11,85	0	9,68	18,04	10,2	0,69
223/83	Суп с макарон. изделиями, говядиной с зеленью	52,10	250/25/10	2,7	5,75	21,69	138,15	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07
642/83	Плов с мясом	89,00	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты сезонный	48,54	100	1,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	248,00	915,00	26,33	27,24	120,20	819,94	0,34	100,12	0,05	139,06	371,87	110,10	6,32
	ВСЕГО:	414,00	1455,00	45,44	46,41	201,58	1417,74	0,70	133,87	0,75	412,84	651,27	205,46	10,21

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	35,00	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1025/83	Какао с молоком	18,56	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	500,00	20,81	16,10	113,66	685,25	0,28	0,28	0,03	333,51	361,30	66,57	1,86
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	38,67	100	0,77	9,99	5,65	117,64	0,05	19,75	0	16,14	30,06	17	1,15
223/83	Суп с макарон. изделиями, говядиной с зеленью	62,10	250/30/10	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
642/83	Плов с мясом	135,76	200/65	23,7	17,96	51,59	436,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	87,78	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	354,00	975,00	35,57	33,31	123,34	947,60	0,41	89,16	0,05	163,63	490,78	128,40	8,13
	ВСЕГО:	414,00		56,38	49,41	237,00	1632,85	0,69	89,44	0,08	497,14	852,08	194,97	9,99

Возрастная категория: 7-11лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
3.46/02	Биточки по-белорусски	93,36	90	11,03	19	5,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
179/83	Каша перловая	9,80	150	4,44	0,6	39,54	189	0,06	0	0,02	20,25	162,4	47,11	1,66
1010/83	Чай с сахаром	5,06	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб ржанной	3,38	30	2,19	0,36	13,62	63,9	0,05	0	0	9,9	53,7	16,5	0,27
	Фрукт сезонный	29,4	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	166,00	630,00	19,13	19,96	82,95	593,98	0,27	45,43	0,37	120,66	486,89	115,50	6,13
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	34,08	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
251/83	Солянка домашняя	65,00	250/10	6,81	10,6	9,81	169,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
697/83	Птица отварная	100,04	90	11,7	9,23	5,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	9,72	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот(фрукты или ягоды)	34,09	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,07	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	ИТОГО:	248,00	825,00	28,16	27,05	102,76	810,91	0,34	29,38	0,13	172,34	484,98	106,94	5,81
	ВСЕГО:	414,00		47,29	47,01	185,71	1404,89	0,61	74,81	0,50	293,00	971,87	222,44	11,94

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
668/83	Тефтели рубленые с соусом	40,01	60/50	8,51	10,4	7,86	182,59	0,04	3,6	0	41,13	98,71	13,48	1,32
179/83	Кана перловая	11,76	180	5,33	0,72	40,25	226,8	0,07	0	0,02	24,3	194,88	56,53	1,99
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,61	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	590,00	21,54	12,02	110,87	689,38	0,25	76,50	0,02	99,99	425,38	109,75	5,14
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	34,08	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
251/83	Солянка домашняя	65,00	250/10	6,81	10,6	9,81	169,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
697/83	Птица отварная	120,16	100	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	34,09	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	83,68	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	354,00	1005,00	38,57	34,01	110,78	914,80	0,43	74,48	0,14	215,22	520,96	124,03	6,05
	ВСЕГО:	414,00		60,11	46,03	221,65	1604,18	0,68	150,98	0,16	315,21	946,34	233,78	11,19

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	18,67	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Котлета из филе птицы	87,41	90	10,55	14,09	14,83	211,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	15,75	150	5,53	5,02	34,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	39,86	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	166,00	620,00	19,07	19,23	83,55	588,67	0,57	44,33	0,52	154,91	456,43	121,52	8,64
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46,92	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
176/83	Борщ с говядиной и сметаной	64,19	250/25/10	6,69	6,71	18,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
637/198	Азу по-татарски	106,65	250	15,9	12,19	39,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	25,17	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,07	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	248,00	875,00	27,78	27,43	117,34	818,78	0,42	105,74	0,06	119,82	470,88	120,36	7,84
	ВСЕГО:	414,00		46,85	46,66	200,89	1407,45	0,99	150,07	0,58	274,73	927,31	241,88	16,48

Возрастная категория: 12-18лет

День: **четверг**

Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углерод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из филе птицы с соусом	36,01	50/50	11,79	9,9	15,63	207,17	39,96	21,95	157,93	1,26	0,08	1,8	0,42
179/83	Каша гречневая	16,30	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром витамин	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,07	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	60,00	540,00	26,69	16,46	111,65	670,15	40,50	92,05	157,93	89,15	338,13	112,21	9,18
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46,92	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
176/83	Борщ с говядиной и сметаной	64,19	250/25/10	6,69	6,71	18,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
637/198	Азу по-татарски	117,58	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	25,17	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,23	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Фрукт печенный	35,43	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	354,00	1270,00	43,69	43,76	163,45	952,84	0,48	128,24	0,06	131,05	545,05	168,82	9,13
	ВСЕГО:	414,00		70,38	60,22	275,10	1622,99	40,98	220,29	157,99	220,20	883,18	281,03	18,31

Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**

Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога со сгущ молоком	107,22	150/20	16,1	18,99	43,44	419,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1010/83	Чай с сахаром	5,06	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,54	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукты сезонный	51,18	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	166,00	500,00	19,37	19,17	81,36	582,63	0,18	39,02	0,12	76,46	420,10	65,16	2,24
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	16,10	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
221/83	Суп картофельный с горохом с мясом	57,06	250/20	3,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,4	90	14,47	8,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
759/83	Картофельное пюре	30,32	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	24,36	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,76	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	248,00	850,00	27,69	27,23	115,51	824,17	0,55	79,80	0,47	228,73	367,22	157,06	9,35
	ВСЕГО:	414,00		47,06	46,40	196,87	1406,80	0,73	118,82	0,59	305,19	787,32	222,22	11,59

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	Котлета по-хлыновски	37,34	50/50	8,39	9,76	7,57	159,59	0,07	4,17	0,03	24,92	104,94	15,98	1,45
753/83	Макаронны отварные	11,66	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай с лимоном	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	580,00	22,32	15,18	113,48	680,35	0,32	77,07	0,06	72,33	292,80	65,99	4,93
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	30,00	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
221/83	Суп картофельный с горохом с мясом	57,06	250/20	3,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	126	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
759/83	Картофельное пюре	36,38	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	24,36	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,76	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	73,44	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	354,00	1030,00	38,57	41,49	129,51	946,12	0,63	110,53	0,57	280,22	414,16	202,73	13,18
	ВСЕГО:	414,00		60,89	56,67	242,99	1626,47	0,95	187,60	0,63	352,55	706,96	268,72	18,11

Возрастная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба	43,8	200	6,71	3,49	41	224,67	0,21	0,97	1,94	129,81	93,39	43,52	2,29
42/83	Сыр порциями	17,81	20	4,68	4,5	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	24,34	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1024/83	Кофейный напиток	17,88	200	2,09	1,48	13,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	4,35	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	166,00	630,00	19,48	19,72	84,45	575,42	0,28	1,79	3,05	398,31	263,69	63,17	2,73
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	37,68	80	0,52	5,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
217/83	Суп овощной с говяд	55,25	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
599/83	Поджарка из говядины	107,07	75/15	17,55	13,41	2,87	271,46	0,18	4,6	0,03	20,55	254,63	27,9	3,45
753/83	Макароны отварные	11,34	150	5,2	3,77	45,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	34,12	200	0,26	0	34,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,54	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	248	800,00	27,70	28,43	116,04	825,41	0,44	71,85	0,05	92,87	394,65	94,07	6,14
	ВСЕГО:	414,00		47,18	48,15	200,49	1400,83	0,72	73,64	3,10	491,18	658,34	157,24	8,87

Возрастная категория: 12-18лет

День: **понедельник**

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба	37,8	200/10	6,98	9,87	41,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	13,36	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай с сахаром	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,25	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	530,00	19,31	16,77	103,57	640,22	0,36	1,39	2,03	363,96	334,44	92,12	4,15
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	53,63	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
217/83	Суп овощной с говяд	55,25	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
599/83	Поджарка из говядины	135,22	90/15	26,01	20	2,87	314,01	0,11	4,6	0,03	22,68	301,56	32,88	4,06
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	34,12	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	354,00	1035,00	40,25	42,59	117,85	951,83	0,39	84,35	0,06	98,24	450,19	102,22	6,95
	ВСЕГО:	414,00		59,56	59,36	221,42	1592,05	0,75	85,74	2,09	462,20	784,63	194,34	11,10

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	30,92	60	0,36	0	2,52	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	93,26	90	13,39	14,71	15,41	296,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	35,82	150	3,07	4,1	32	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	166,00	540,00	19,99	19,17	83,10	597,80	0,36	33,75	0,70	273,78	279,40	95,36	3,89
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	22,00	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
183/83	Борщ сибирский с говядиной	59,50	250/20	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
570/83	Язык отварной с соусом	95,42	50/50	11,28	15,6	3,57	224,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	41,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	19,25	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,23	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Фрукты сезонный	31,85	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	248,00	930,00	27,30	27,29	118,72	829,02	0,69	157,13	0,04	182,31	553,11	182,18	13,48
	ВСЕГО:	414,00		47,29	46,46	201,82	1426,82	1,05	190,88	0,74	456,09	832,51	277,54	17,37

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводо ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная	41,2	70	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
747/83	Рис отварной	12,96	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	ИТОГО:	60,00	520,00	22,22	16,38	106,03	663,17	0,21	70,30	0,44	95,91	197,40	73,29	5,10
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	36,68	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
183/83	Борщ сибирский с говядиной	65,25	250/25	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
570/83	Язык отварной с соусом	141,72	65/50	11,28	9,6	3,57	224,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
179/83	Каша гречневая	15,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	21,83	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,07	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	68,35	200	2,66	0	19,8	86	0,04	360	30	0	28	0,42	1,6
	ИТОГО:	354,00	1130,00	31,96	24,38	149,35	973,93	0,81	502,23	30,02	168,49	617,56	191,62	16,33
	ВСЕГО:	414,00		54,18	40,76	255,38	1637,10	1,02	572,53	30,46	264,40	814,96	264,91	21,43

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	27,54	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
654/83	Бифштекс рубленый	121	90	12,94	14,78	0	249,33	0,07	0	0	10,61	233,44	24,76	3,06
179/83	Каша пшенная	11,9	150	4,83	4,91	57,89	226,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
1009/83	Чай с сахаром витаминиз	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	166,00	520,00	19,96	19,81	83,78	585,84	0,49	76,10	0,02	51,67	425,41	103,14	8,95
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	28,00	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92
208/83	Рассольник ленинградский с говяд	65,0	250/25	5,63	10,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
642/83	Плов с мясом	115,00	200/65	14,7	12,96	39,59	376,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	15,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт сезонный	21,62	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	248,00	935,00	24,95	27,83	126,37	837,06	0,38	51,85	0,06	112,34	529,69	141,01	8,73
	ВСЕГО:	414,00		44,91	47,64	210,15	1422,90	0,87	127,95	0,08	164,01	955,10	244,15	17,68

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	35,00	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1025/83	Какао с молоком	18,56	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	500,00	20,81	16,10	113,66	685,25	0,28	0,28	0,03	333,51	361,30	66,57	1,86
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	35,00	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
208/83	Рассольник ленинградский с говяд	65,0	250/25	5,63	10,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
642/83	Плов с мясом	115,00	200/65	23,7	17,96	51,59	376,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	22,06	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт печенный	53,08	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	354,00	1235,00	42,53	45,48	177,83	941,86	0,37	53,42	0,06	129,34	557,06	164,99	8,76
	ВСЕГО:	414,00		63,34	61,58	291,49	1627,11	0,65	53,70	0,09	462,85	918,36	231,56	10,62

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: **вторая
осень-зима**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углерод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	15	60	0,48	0	1,8	9	0,04	15	0	8,4	15,6	12	0,84
319/16	Котлета из филе индейки	80,01	90	10,27	13,33	9,64	210,46	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	15,75	150	4,53	5,02	31,23	208,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1010/83	Чай с лимоном	5,06	200	1,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	1,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	48,49	100	1,33	0	14,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	166,00	620,00	19,37	19,47	81,93	574,62	0,55	198,13	15,52	117,32	445,37	115,17	9,73
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	28,8	80	0,73	6,59	3,22	87,32	0,02	7,28	0	18,02	33,14	10,19	0,64
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной	46,45	250/15	3,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,41	90	14,47	8,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
773/83	Картофельное пюре	30,39	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	23,03	200	0,26	0	34,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,92	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	ИТОГО:	248,00	855,00	27,09	27,77	117,71	805,85	0,52	56,33	0,47	232,82	376,90	173,56	9,49
	ВСЕГО:	414,00		46,46	47,24	199,64	1380,47	1,07	254,46	15,99	350,14	822,27	288,73	19,22

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из птицы с соусом	34,91	50/50	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9
179/83	Каша гречневая	15,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром витамин	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	580,00	25,90	13,74	127,07	696,89	0,65	71,83	0,28	126,99	495,01	139,54	10,38
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	46,67	100	0,91	9,99	4,03	109,15	0,03	9,1	0	22,53	41,42	12,74	0,8
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной	59,11	250/30	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
508/83	Рыба припущенная	126,01	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/83	Картофельное пюре	36,47	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	23,47	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,76	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	55,51	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	354,00	1000,00	44,93	30,79	127,01	936,09	0,62	123,38	0,57	297,87	434,31	202,65	11,29
	ВСЕГО:	414,00		70,83	44,53	254,08	1632,98	1,27	195,21	0,85	424,86	929,32	342,19	21,67

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Пудинг из творога со сгущенным молоком	108,00	150/20	15,87	18,85	41,85	402,91	0,09	0,78	0,11	267,15	339,8	47,47	1,44
1010/83	Чай с сахаром	2,60	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	52,02	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	166,00	510,00	19,84	19,21	83,62	585,01	0,20	38,88	0,11	318,00	401,85	76,67	2,72
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	36	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
296/83	Уха ростовская(семга)	90,90	200	5,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
703/83	Цыплята тушенные в соусе	73,94	90/50	12,7	12,23	0,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	11,34	150	5,2	3,77	45,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	32,44	200	0,2	0	29,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	248,00	810,00	27,42	27,94	113,10	821,78	0,39	72,25	0,09	89,48	401,57	97,70	56,53
	ВСЕГО:	414,00		47,26	47,15	196,72	1406,79	0,59	111,13	0,20	407,48	803,42	174,37	59,25

Возрастная категория: 12-18лет

День: **пятница**

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
195/16	Каша манная	31,81	250/10	7,86	14,34	35,23	312,74	0,1	1,63	3,32	208,6	177,75	33,16	1
42/83	Сыр порциями	15,75	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1010/83	Чай с молоком	6	200	1,5	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	65,75	53,75	11,4	0,92
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00	555,00	18,83	20,97	90,08	629,53	0,24	2,47	4,36	445,55	410,70	79,21	3,45
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	45	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
296/83	Уха ростовская(семга)	104,43	250	5,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
703/83	Цыплята тушенные в соусе	82,16	100/50	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	32,44	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	69,92	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	354,00	1020,00	37,90	31,99	119,11	948,03	0,45	264,75	15,10	95,92	455,88	105,48	57,80
	ВСЕГО:	414,00		56,73	52,96	209,19	1577,56	0,69	267,22	19,46	541,47	866,58	184,69	61,25