

СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника ТП Роспотребнадзора

РС(Я) по Чурапчинскому улусу (району)



Кузьмина Т.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ЧРСШИОР им. Д.П.Коркина»



Гуляев Н.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЕДИНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2020-2021 УЧ.ГОД

СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ С 7-11 ЛЕТ

Примерное единое 10-ти дневное МЕНЮ для учащихся 2020-2021 уч. год.

Сезон осенне-зимний. Возрастная категория с 7-11 лет. Первая смена.

продолжения с 9 ч 35 мин., 10ч 35 мин., 11 ч 30 мин., 12 ч 30 мин.

Т № е <НОЛОГ и еской	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Ј									
ЗАВТРАК																										
168		200	7,85	10,1	49,4	220	0,12	0,056	8,7	0,049	0,4	133,7	2,9	201,2	0,023	0,215	0,003									
1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,01	0,2		0,2	0,36	4,2	0,08	11,3	2,1	0,18	0,008									
966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,094	1,4	0,04		105	0,52	190	28	0,2	0,006									
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	130,6	0,04	0,2	1,3	0,2		125,8	0,23	90	14	0,13										
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06			0,52	9,2	0,42	34,8	13,2	0,44										
	ИТОГО:	680	21,15	21,91	100,1	618,12	0,30	0,61	11,4	0,309	1,28	377,9	4,15	527,3	57,32	1,165	0,017									
ОБЕД																										
67	Винегрет овощной с растительным маслом/	100	1,4	5,82	7,29	125,1	0,03		9,63		0,29	31,23	0,4	43,2	19,5	0,82	0,014									
82	Борще капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05		10,67		0,27	49,72	0,42	54,6	26,12	1,22										
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,98	4,13	3,14	84	0,09		3,01	0,06	1,69	31,26	0,34	190	0,018	0,68	0,016									
202	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05			0	1,95	4,86	0,25	37,2	15,1	1,1	0,001									
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				0,52	23	0,23	4,4	5,14	0,95	0,006									
454	Пирожки печеные	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07		0,51	0,028		13,7		45,1	16,8	0,81	0,004									
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	130,6	0,06	0,188	1,58	0,028		152,2	0,44	124,6	10,67	0,48	0,004									
	ИТОГО:	900	26,93	27,86	109	857,01	0,39	0,188	26,12	0,116	4,73	306	2,08	499,1	93,35	6,06	0,045									
	ВСЕГО:	1580	48,13	49,76	209	1475,13	0,69	0,798	37,52	0,425	6,01	683,9	6,23	1026	150,7	7,225	0,059									

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Mg	Fe	I			
ЗАВТРАК																				
168	Каша гречневая молочная с сахаром и ма	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,028	2,8	-	4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,05			
1P	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	0,02	0,04	0,4	0,13	0,26	8,2		17,4	3	0,2				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,015	0,15	-	-	11,1		2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44				
	ИТОГО:	460	11,14	7,96	81,05	455,82	0,21	0,143	3,35	0,13	5,38	276,2	3,88	253,1	65,7	1,24	0,05			
ОБЕД																				
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,05	0,5	-	-	17,2		32,8	17,62	0,73				
204	Суп рисовый с говядиной	200	6,48	3,56	16,7	113	0,12	0,04	0,2	-	-	24,98	0,12	196,3	9,45	1,24	0,0015			
279	Тфтели из говядины	100	5,8	6,36	7,45	109,8	0,04	0,056	5,6	0,024	-	20,3	0,13	81,8	13,3	0,63	0,003			
688	Макаронны отварные	150	5,52	6,32	26,45	168,45	0,06	0,08	1,8	0,021	-	40,86		137,7	21,12	1,11				
	Хлеб пшеничный в/с	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	4,15	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44				
458	Ватрушки	100	2,79	6,33	27,58	138,75	0,05	0,014	5,14	0,12	-	90,75		126,8	10,88	0,68				
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,024	12,47	0,1	-	22	0,98	76,8	4,8	1	0,0013			
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,43	1,58	24,4	-	152,2	0,042	0,012	0,021	0,48	0,0023			
	ИТОГО:	990	33,96	37,29	120,1	883,68	0,49	0,71	31,47	0,265	0,52	377,5	2,252	687	90,39	6,31	0,008			
	ВСЕГО:	1450	45,1	45,25	201,2	1339,5	0,7	0,85	34,82	0,395	5,9	653,7	6,132	940,1	156,1	7,55	0,058			

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			С	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Мg	Fe	Ј								
ЗАВТРАК																										
390	Каша манная молочная	200	0,624	6,1	19,7	128,64	0,08	0,02	1,09	0,03	-	192,2	2,9	156,1	23,52	0,3	0,026									
1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,02	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,008									
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	0,1	0,03	0,55	30	0,52	3	9	0,22										
	Творог нежирный 0,06%	80	9,1	0,6	3,3	110	0,06	0,03	0,6	0,31	3,7	198,4	0,33	8,12	6	1,7	0,006									
	Хлеб ржаное пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006									
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56	-	0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004									
	ИТОГО:	670	16,54	14,82	77,57	561,2	0,29	0,142	2,35	0,39	5,33	463,2	4,483	464,9	60,62	3,78	0,05									
ОБЕД																										
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	6,79	9,02	87,4	0,03	0,039	18,2	-	37,37	0,4	27,61	15,16	0,51											
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	0,028	12,34	0,02	31,91	0,42	130	40,01	0,16	0,0019										
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,12	0,74	-	0,45	11,44	0,34	123,3	0,17	0,245	0,0029									
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	0,07	2,24	0,034	-	49,3	0,25	115,5	27	0,143	0,0033									
	Хлеб ржаное пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24										
1107	Булочки	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0,4	-	-	13,5			46,1	0,19	0,88										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1			2,8	1,4	0,28										
	ИТОГО:	680	31,74	34,7	123,9	919,66	0,46	0,684	33,55	0,054	0,81	163,8	1,64	487,6	93,93	3,458	0,0081									
	ВСЕГО:	1350	48,28	49,52	201,5	1480,86	0,75	0,826	35,9	0,444	6,14	627	6,123	952,5	155	7,238	0,0581									

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Mg	Fe	I							
417	Макаронны отварные с овощами	170	15,5	7,8	23,1	145,03	0,01	0,002	3,46	0,05	-	54,39	0,59	133	12,88	0,03	0,001							
Пр	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,004	-	0,013	0,6	8,2	-	17,4	3	0,82	0,002							
42	Сыр порциями	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,33	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5								
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	0,006	2,83	-	-	14,2	0,1	40,4	2,4	0,36								
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	-	-	0,52	23	0,98	34,8	13,2	0,44								
	ИТОГО:	440	23,09	13,13	71,91	419,01	0,27	0,357	6,6	0,107	1,32	199,9	2	298,6	32,73	2,15	0,003							
ЗАВТРАК																								
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,005	9,63	-	1,9	131,4	1,8	143,5	19,5	0,82	0,02							
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	0,002	0,018	-	1,38	134	0,19	143	23,2	0,83	0,006							
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,008	0,12	0,23	-	35	0,2	133,1	17,2	1,35	0,03							
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	0,002	12	-	0,2	23,02	0,98	117,5	7,62	0,92								
	Хлеб Пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,15	-	-	0,52	9,2	0,45	34,8	13,2	0,44								
336	Капуста тушеная	100,03	2,78	6,98	24,8	213,53	0,23	0,003	0,03	0,031	-	122	0,13	119,6	2,4	0,173								
	Банан свежий	100	1,1	0,3	23	89	-	0,28	8,7	0,064	0,4	5	-	-	27	0,3								
	ИТОГО:	870,03	23,13	32,04	129,1	929,73	0,48	0,45	30,5	0,325	4,4	459,6	3,75	691,5	110,1	4,833	0,056							
	ВСЕГО:	1310	46,22	45,17	201	1348,74	0,75	0,807	37,1	0,432	5,72	659,5	5,75	990,1	142,9	6,983	0,059							
ОБЕД																								

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Зn	Р	Мg	Fe	І						
168	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,28	2,8		4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,04						
1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,2	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,002						
42	Сыр порционными	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,23	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5							
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56		0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004						
	Хлеб ржаном пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-		0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006						
	ИТОГО:	500	15,23	15,65	77,91	517,12	0,467	0,762	3,67	0,064	5,88	390,4	3,963	568,8	71,45	2,38	0,052						
33	Салат из свеклы	100	1,43	0,06	8,36	93,9	0,02	0,002	9,5	-		35,15	0,38	40,97	20,9	0,13	0,001						
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,011	0,95	-	0,003	27,3	0,7	3,68	15,22	0,73	0,001						
536	Соусики (сардельки) отварные	100	14,4	21,52	21,2	224	0,04	0,008	20	0,35	-	44		159	20	0,18							
332	Кисель из концентрата	200	0,31	-	27,4	160	0,012	0,008	2,4	-	0,002	22,46		15,9	10	1,8							
	Хлеб ржаном пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-		0,36	9,2	0,98	42,4	10	1,24							
679	Гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,002	0,002	-	0,02	-	115	0,2	150	0,8	0,47							
	ИТОГО:	870	29,71	33,82	132,7	963,39	0,226	0,058	32,85	0,37	0,365	253,1	2,26	412	76,92	4,55	0,002						
	ВСЕГО:	1370	44,94	49,47	210,6	1480,51	0,693	0,82	36,52	0,434	6,245	643,5	6,223	981	148,4	6,93	0,054						

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	І						
168	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	7,85	10,1	49,4	220	0,127	0,056	8,7	0,049	0,4	133,7	2,9	201,2	0,023	0,215	0,003						
1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	0,2	-	0,02	0,36	4,2	0,08	11,3	2,1	0,18	0,008						
966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,094	1,4	0,04	-	105	0,52	190	28	0,2	0,006						
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	130,6	0,04	0,2	1,3	0,2	-	125,8	0,23	90	14	0,13	-						
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,52	9,2	0,42	34,8	13,2	0,44	-						
	ИТОГО:	690	21,15	21,91	100,1	618,12	0,304	0,61	11,4	0,309	1,28	377,9	4,15	527,3	57,32	1,165	0,017						
ЗАВТРАК																							
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	5,82	7,29	125,1	0,03	-	9,63	-	0,295	31,23	0,4	43,2	19,5	0,82	0,04						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05	-	10,67	-	0,275	49,72	0,42	54,6	26,12	1,22	-						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,98	4,13	3,14	84	0,09	-	3,01	0,06	1,69	31,26	0,34	190	0,018	0,68	0,016						
202	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	-	1,95	4,86	0,25	37,2	15,1	1,1	0,001						
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	0,52	23	0,23	4,4	5,14	0,95	0,006						
454	Пирожки печеные	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	-	0,51	0,028	-	13,7	-	45,1	16,8	0,81	0,004						
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	130,6	0,06	0,188	1,58	0,028	-	152,2	0,44	124,6	10,67	0,48	0,0043						
	ИТОГО:	900	26,9	27,86	108,9	857,01	0,39	0,188	25,4	0,116	4,73	306	2,08	499,1	93,35	6,06	0,04						
	ВСЕГО:	1590	48,05	49,77	209	1475,13	0,694	0,798	36,8	0,425	6,01	683,9	6,23	1026	150,7	7,225	0,059						
ОБЕД																							

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Зn	Р	Мg	Fe	І									
ЗАВТРАК																										
168	Каша гречневая молочная с сахаром и ма	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,028	2,8	-	4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,05									
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	0,02	0,04	0,4	0,13	0,26	8,2		17,4	3	0,2										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,015	0,15	-	-	11,1		2,8	1,4	0,28										
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,5	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44										
	ИТОГО:	460	11,14	7,96	81,05	455,82	0,21	0,143	3,35	0,13	5,36	276,2	3,88	253,1	65,7	1,24	0,05									
ОБЕД																										
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,05	0,5	-	-	17,2		32,8	17,62	0,73										
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,48	3,56	16,7	113	0,12	0,04	0,2	-	-	24,98	0,12	197	9,45	1,24	0,0015									
279	Тефтели из говядины	100	5,8	6,36	7,45	109,8	0,04	0,056	5,6	0,024	-	20,3	0,13	81,8	13,3	0,63	0,003									
688	Макаронны отварные	150	5,52	6,32	26,45	168,45	0,06	0,08	1,8	0,021	-	40,86		137,7	21,12	1,11										
	Хлеб пшеничный в/с	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	4,15	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44										
458	Ватрушки	100	2,79	6,33	27,58	138,75	0,05	0,014	5,14	0,12	-	90,75		126,8	10,88	0,68										
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,024	12,47	0,1	-	22	0,98	76,8	4,8	1	0,0013									
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,43	1,58	24,4		152,2	0,042	0,012	0,021	0,48	0,0015									
	ИТОГО:	1040	33,96	37,29	120	883,68	0,49	0,709	31,44	0,265	0,52	377,5	2,252	687,7	90,39	6,31	0,008									
	ВСЕГО:	1310	45,1	45,25	201	1339,5	0,7	0,852	34,79	0,395	5,88	653,7	6,132	940,8	156,1	7,55	0,058									

№ олог жой	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Зn	Р	Мg	Fe	И									
390	Каша манная молочная	200	0,624	6,1	19,7	128,64	0,08	0,02	1,09	0,03	-	192,2	2,9	156,1	23,52	0,3	0,026									
1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,02	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,008									
	Яблочки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	0,1	0,03	0,55	30	0,52	3	9	0,22										
	Творог нежирный 0,06%	80	9,1	0,6	3,3	110	0,06	0,03	0,6	0,31	3,7	198,4	0,3	8,12	6	1,7	0,006									
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006									
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56	-	0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004									
	ИТОГО:	670	16,54	14,82	77,57	561,2	0,287	0,142	2,35	0,39	5,33	463,2	4,453	464,9	60,62	3,78	0,05									
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	6,79	9,02	87,4	0,03	0,04	18,2	-	37,37	0,04	27,61	15,16	0,51											
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,012	0,028	12,24	0,02	31,91	0,42	130	40,01	0,16	0,0019										
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,12	0,74	-	0,45	11,44	0,34	123,3	0,17	0,245	0,0029									
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,018	0,07	2,24	0,034	-	49,3	0,25	115,5	27	0,143	0,0033									
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24										
1107	Булочки	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0,4	-	-	13,5		46,1	0,19	0,88											
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1		2,8	1,4	0,28											
	ИТОГО:	680	31,74	34,7	123,9	919,66	0,46	0,685	33,6	0,054	0,81	163,8	1,28	487,6	93,93	3,458	0,0081									
	всего	1350	48,28	49,52	201,5	1480,86	0,747	0,827	35,9	0,444	6,14	627	5,733	952,5	154,6	7,238	0,0581									

№ инвентарной книжки	Наименование блюда	Выход с 7-11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Мg	Fe	I						
417	Макаронны отварные с овощами	170	15,5	7,8	23,1	145,03	0,01	0,002	3,46	0,05	-	54,39	0,59	133	12,88	0,03	0,001						
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,004	-	0,013	0,6	8,2	-	17,4	3	0,82	0,002						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	0,006	2,83	-	-	14,2	0,1	40,4	2,4	0,36	-						
42	Сыр порциями	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,33	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5	-						
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	-	-	0,52	23	0,98	34,8	13,2	0,44	-						
	ИТОГО:	440	23,09	13,13	71,91	419,01	0,27	0,357	6,6	0,107	1,32	199,9	2	298,6	32,73	2,15	0,003						
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,005	9,63	-	1,9	131,4	1,8	143,5	19,5	0,82	0,02						
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	0,002	0,02	-	1,38	134	0,19	143	23,2	0,83	0,006						
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,008	0,12	0,23	-	35	0,2	133,1	17,2	1,35	0,03						
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	0,002	12	-	0,2	23,02	0,98	117,5	7,62	0,92	-						
	Хлеб Пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,15	-	-	0,52	9,2	0,45	34,8	13,2	0,44	-						
336	Капуста тушеная	100	2,78	6,98	24,8	213,53	0,23	0,003	0,03	0,031	-	122	0,13	119,6	2,4	0,173	-						
	Банан свежий	100	1,1	0,3	23	89	-	0,28	8,7	0,064	0,4	5	-	-	27	0,3	-						
	ИТОГО:	870	23,13	32,04	129,1	929,73	0,48	0,45	30,5	0,325	4,4	459,6	3,75	691,5	110,1	4,833	0,06						
	ВСЕГО:	1310	46,22	45,17	201	1348,74	0,75	0,807	37,1	0,432	5,72	659,5	5,75	990,1	142,9	6,983	0,059						