

Согласовано:

Начальник Северо-Западного ТО
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

 Прояева Н.Н.

« 03 »  2018г



Утверждаю:

Директор МБОУ Лекаревская СОШ
Лебедев ВВ

2018г

Примерное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лекаревская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Алексея Ивановича Соколова»

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	250	9,6	7,2	31,4	216,7	0,25	1,14	0,065	1,07	188,8	315,3	47,8	1,48	
		ПР	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	3,1	0,0	0,26	2,2	28,9	0,5	0,2	
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО		17,65	20,04	91,92	591,3	0,36	5,82	0,075	1,85	354,7	512,3	81,00	2,71	
	ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	2,32	35,15	40,97	20,9	1,33	
		103	Суп с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	140,4	0,135	6,3	-	0,39	132,76	50,14	18,26	0,87	
		291	Плов с мясом курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	2,26	0,4	0,66	86,38	259,13	49,38	1,74	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	6	-	0,2	14	44	0	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:		32,74	30,81	110,07	884,11	0,295	24,06	0,4	4,22	277,49	436,62	98,54	7,98	
			ВСЕГО:		50,39	50,85	201,99	1475,91	0,755	39,88	0,475	6,07	632,19	948,29	179,54	10,69	
	2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшенная	250	9,81	12,62	41,75	400	0,158	1,08	0,062	0,5	157,1	351,5	47,3	1,68
			1	Бутерброд с маслом	50	2,18	3,74	7,44	68	0,057	2,1	0,02	0,36	14,2	51,3	2,1	0,18
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
376			Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5	
			ИТОГО:		14,43	16,82	83,95	619,96	0,255	5,28	0,182	1,22	193	450,3	63,8	3,6	
ОБЕД		67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0,1	1,95	31,23	43,2	19,5	0,82	
		82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,89	5,97	10,96	114,3	0,12	12,44	0,1	1,61	141,8	159,1	24,9	0,93	
		229	Рыба, тушеная	120	11,9	5,94	4,56	126	0,09	4,47	0,0697	1,22	125,89	194,5	38,2	1,02	
		202	Макаронные изделия с маслом	200	9,4	6,5	27,29	224,8	0,08	-	-	1,4	111,48	49,6	12,18	1,46	
		342	Компот из свежих плодов, апельсинов	200	0,6	0,16	29,6	123,3	0,02	9	0,02	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,35	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО:		30,34	29,11	103,85	830,4	0,42	35,54	0,2897	6,73	46,08	494,3	116,42	5,73	
			ВСЕГО:		44,77	46,93	187,7	1450,36	0,765	40,81	0,4717	7,05	629,73	944,6	180	9,33	

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная	250	12,25	9,1	31,975	325,925	0,225	1,09	0,063	0,75	202,17	272,48	47,375	1,28
		ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	165,8	0,02	13,0	-	0,26	8,2	17,4	3,0	0,3
		377	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,02	15,2	62	-	2,1	0,283	-	14,2	5,4	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		18,03	11,88	85,265	670,625	0,295	16,19	0,346	1,66	236,07	396,77	69,275	2,49
	ОБЕД	45	Салат из каусты с морковью	100	1,05	6,2	1,39	168,39	0,055	8,67	-	1,45	39,97	42,64	12,07	0,67
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,75	131,4	0,12	12,18	-	1,65	140,8	186,9	26,6	0,89
		260	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	13,27	189	0,09	1,2	0	0,56	123,8	137,03	20,27	2
		171	Каша рассыпчатая(перловка)	200	5,43	9,12	38,8	257,9	0,068	-	0,046	0,8	107,13	189	24,8	1,1
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,2	92,6	0,02	3	0,1	0,2	14	14	8	1,6
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		26,95	36,08	106,56	875,19	0,403	27,05	0,146	5,31	437,2	613,07	108,7	6,81
			ВСЕГО:		44,98	47,96	191,83	1465,81	0,7	41,24	0,49	6,97	673,27	1009,8	177,5	9,4
4 день	ЗАВТРАК	42	салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
		309	Макароны отварные	200	8,4	6,5	31,1	230	0,06	1,02	0,04	0,075	114,27	137,6	11,21	1,13
		243	Отварная сосиска	100	6,8	13,3	27	153,5	0,1	1,92	0	0	18,7	141,2	10,1	0,9
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,63	0	0	133,33	111,11	16,02	0,48
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		23,78	24,02	103,66	676,51	0,25	14,04	0,04	0,725	300,22	449,98	62,93	3,37
	ОБЕД	12	Салат из моркови с изюмом	100	2,83	6,29	8,36	192,92	0,09	5,14	0,1	4,67	31,96	74,4	21,78	1,53
		102	Суп гороховый	300	6,6	5,34	19,32	172,47	0,27	5,02	0,03	0,18	115,69	144,76	23,05	1,9
		51	Рагу из птицы	100	8,26	9,17	6,6	136,01	0,07	3,04	0,01	0,26	108,53	222,19	21,12	1,12
		60	Картофель тушёный	200	4,26	9,88	26,54	220,61	0,26	7,6	0,048	0,26	112,8	118,18	25,18	1,32
		948	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			Итого:		26,21	31,18	105,05	826,44	0,482	21,2	0,288	6,22	421,94	621,53	116,89	6,61
			ВСЕГО:		49,99	55,2	208,71	1502,95	0,732	41,24	0,428	6,945	721,16	1081,8	179,82	9,98

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	250	9,6	7,2	31,4	216,7	0,25	1,14	0,065	1,07	188,8	315,3	47,8	1,48	
		ПР	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	3,1	0,0	0,26	2,2	28,9	0,5	0,2	
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО		17,65	20,04	91,92	591,3	0,36	5,82	0,075	1,85	354,7	512,3	81,00	2,71	
		ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	2,32	35,15	40,97	20,9	1,33
	103		Суп с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	140,4	0,135	6,3	-	0,39	132,76	50,14	18,26	0,87	
	291		Плов с мясом курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	2,26	0,4	0,66	86,38	259,13	49,38	1,74	
	389		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	6	-	0,2	14	44	0	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:		32,74	30,81	110,07	884,11	0,295	24,06	0,4	4,22	277,49	436,62	98,54	7,98	
			ВСЕГО:		50,39	50,85	201,99	1475,91	0,755	39,88	0,475	6,07	632,19	948,29	179,54	10,69	
6 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшеничная	250	9,81	12,62	41,75	400	0,158	1,08	0,062	0,5	157,1	351,5	47,3	1,68	
		1	Бутерброд с маслом	50	2,18	3,74	7,44	68	0,057	2,1	0,02	0,36	14,2	51,3	2,1	0,18	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
		376	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5	
			ИТОГО:		14,43	16,82	83,95	619,96	0,255	5,28	0,182	1,22	193	450,3	63,8	3,6	
		ОБЕД	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0,1	1,95	31,23	43,2	19,5	0,82
	82		Борщ с капустой и картофелем	300	2,89	5,97	10,96	114,3	0,12	12,44	0,1	1,61	141,8	159,1	24,9	0,93	
	229		Рыба, тушеная	120	11,9	5,94	4,56	126	0,09	4,47	0,0697	1,22	125,89	194,5	38,2	1,02	
	202		Макаронные изделия с маслом	200	9,4	6,5	27,29	224,8	0,08	-	-	1,4	111,48	49,6	12,18	1,46	
	342		Компот из свежих плодов, апельсинов	200	0,6	0,16	29,6	123,3	0,02	9	0,02	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,35	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО:		30,34	29,11	103,85	830,4	0,42	35,54	0,2897	6,73	46,08	494,3	116,42	5,73	
		ВСЕГО:		44,77	46,93	187,7	1450,36	0,765	40,81	0,4717	7,05	629,73	944,6	180	9,33		

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная	250	12,25	9,1	31,975	325,925	0,225	1,09	0,063	0,75	202,17	272,48	47,375	1,28
		ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	165,8	0,02	13,0	-	0,26	8,2	17,4	3,0	0,3
		377	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,02	15,2	62	-	2,1	0,283	-	14,2	5,4	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		18,03	11,88	85,265	670,625	0,295	16,19	0,346	1,66	236,07	396,77	69,275	2,49
	ОБЕД	45	Салат из каусты с морковью	100	1,05	6,2	1,39	168,39	0,055	8,67	-	1,45	39,97	42,64	12,07	0,67
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,75	131,4	0,12	12,18	-	1,65	140,8	186,9	26,6	0,89
		260	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	13,27	189	0,09	1,2	0	0,56	123,8	137,03	20,27	2
		171	Каша рассыпчатая(перловка)	200	5,43	9,12	38,8	257,9	0,068	-	0,046	0,8	107,13	189	24,8	1,1
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,2	92,6	0,02	3	0,1	0,2	14	14	8	1,6
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		26,95	36,08	106,56	875,19	0,403	27,05	0,146	5,31	437,2	613,07	108,7	6,81
			ВСЕГО:		44,98	47,96	191,83	1465,81	0,7	41,24	0,49	6,97	673,27	1009,8	177,5	9,4
8 день	ЗАВТРАК	42	салат из белокачанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
		309	Макароны отварные	200	8,4	6,5	31,1	230	0,06	1,02	0,04	0,075	114,27	137,6	11,21	1,13
		243	Отварная сосиска	100	6,8	13,3	27	153,5	0,1	1,92	0	0	18,7	141,2	10,1	0,9
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,63	0	0	133,33	111,11	16,02	0,48
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		23,78	24,02	103,66	676,51	0,25	14,04	0,04	0,725	300,22	449,98	62,93	3,37
	ОБЕД	12	Салат из моркови с изюмом	100	2,83	6,29	8,36	192,92	0,09	5,14	0,1	4,67	31,96	74,4	21,78	1,53
		102	Суп гороховый	300	6,6	5,34	19,32	172,47	0,27	5,02	0,03	0,18	115,69	144,76	23,05	1,9
		51	Рагу из птицы	100	8,26	9,17	6,6	136,01	0,07	3,04	0,01	0,26	108,53	222,19	21,12	1,12
		60	Картофель тушёный	200	4,26	9,88	26,54	220,61	0,26	7,6	0,048	0,26	112,8	118,18	25,18	1,32
		948	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			Итого:		26,21	31,18	105,05	826,44	0,482	21,2	0,288	6,22	421,94	621,53	116,89	6,61
			ВСЕГО:		49,99	55,2	208,71	1502,95	0,732	41,24	0,428	6,945	721,16	1871,8	179,82	9,98

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
9 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	250	9,6	7,2	31,4	216,7	0,25	1,14	0,065	1,07	188,8	315,3	47,8	1,48	
		ПР	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	3,1	0,0	0,26	2,2	28,9	0,5	0,2	
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО		17,65	20,04	91,92	591,3	0,36	5,82	0,075	1,85	354,7	512,3	81,00	2,71	
	ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	2,32	35,15	40,97	20,9	1,33	
		103	Суп с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	140,4	0,135	6,3	-	0,39	132,76	50,14	18,26	0,87	
		291	Плов с мясом курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	2,26	0,4	0,66	86,38	259,13	49,38	1,74	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	6	-	0,2	14	44	0	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:		32,74	30,81	110,07	884,11	0,295	24,06	0,4	4,22	277,49	436,62	98,54	7,98	
			ВСЕГО:		50,39	50,85	201,99	1475,91	0,755	39,88	0,475	6,07	632,19	948,29	179,54	10,69	
	10 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшеничная	250	9,81	12,62	41,75	400	0,158	1,08	0,062	0,5	157,1	351,5	47,3	1,68
			1	Бутерброд с маслом	50	2,18	3,74	7,44	68	0,057	2,1	0,02	0,36	14,2	51,3	2,1	0,18
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
376			Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5	
			ИТОГО:		14,43	16,82	83,95	619,96	0,255	5,28	0,182	1,22	193	450,3	63,8	3,6	
ОБЕД		67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0,1	1,95	31,23	43,2	19,5	0,82	
		82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,89	5,97	10,96	114,3	0,12	12,44	0,1	1,61	141,8	159,1	24,9	0,93	
		229	Рыба, тушеная	120	11,9	5,94	4,56	126	0,09	4,47	0,0697	1,22	125,89	194,5	38,2	1,02	
		202	Макаронные изделия с маслом	200	9,4	6,5	27,29	224,8	0,08	-	-	1,4	111,48	49,6	12,18	1,46	
		342	Компот из свежих плодов, апельсинов	200	0,6	0,16	29,6	123,3	0,02	9	0,02	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,35	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО:		30,34	29,11	103,85	830,4	0,42	35,54	0,2897	6,73	46,08	494,3	116,42	5,73	
		ВСЕГО:		44,77	46,93	187,7	1450,36	0,765	40,81	0,4717	7,05	629,73	944,6	180	9,33		

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
11 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная	250	12,25	9,1	31,975	325,925	0,225	1,09	0,063	0,75	202,17	272,48	47,375	1,28
		ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	165,8	0,02	13,0	-	0,26	8,2	17,4	3,0	0,3
		377	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,02	15,2	62	-	2,1	0,283	-	14,2	5,4	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		18,03	11,88	85,265	670,625	0,295	16,19	0,346	1,66	236,07	396,77	69,275	2,49
	ОБЕД	45	Салат из каусты с морковью	100	1,05	6,2	1,39	168,39	0,055	8,67	-	1,45	39,97	42,64	12,07	0,67
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,98	9,75	131,4	0,12	12,18	-	1,65	140,8	186,9	26,6	0,89
		260	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	13,27	189	0,09	1,2	0	0,56	123,8	137,03	20,27	2
		171	Каша рассыпчатая(перловка)	200	5,43	9,12	38,8	257,9	0,068	-	0,046	0,8	107,13	189	24,8	1,1
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,2	92,6	0,02	3	0,1	0,2	14	14	8	1,6
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		26,95	36,08	106,56	875,19	0,403	27,05	0,146	5,31	437,2	613,07	108,7	6,81
			ВСЕГО:		44,98	47,96	191,83	1465,81	0,7	41,24	0,49	6,97	673,27	1009,8	177,5	9,4
12 день	ЗАВТРАК	42	салат из белокачанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
		309	Макароны отварные	200	8,4	6,5	31,1	230	0,06	1,02	0,04	0,075	114,27	137,6	11,21	1,13
		243	Отварная сосиска	100	6,8	13,3	27	153,5	0,1	1,92	0	0	18,7	141,2	10,1	0,9
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,63	0	0	133,33	111,11	16,02	0,48
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		23,78	24,02	103,66	676,51	0,25	14,04	0,04	0,725	300,22	449,98	62,93	3,37
	ОБЕД	12	Салат из моркови с изюмом	100	2,83	6,29	8,36	192,92	0,09	5,14	0,1	4,67	31,96	74,4	21,78	1,53
		102	Суп гороховый	300	6,6	5,34	19,32	172,47	0,27	5,02	0,03	0,18	115,69	144,76	23,05	1,9
		51	Рагу из птицы	100	8,26	9,17	6,6	136,01	0,07	3,04	0,01	0,26	108,53	222,19	21,12	1,12
		60	Картофель тушёный	200	4,26	9,88	26,54	220,61	0,26	7,6	0,048	0,26	112,8	118,18	25,18	1,32
		948	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			Итого:		26,21	31,18	105,05	826,44	0,482	21,2	0,288	6,22	421,94	621,53	116,89	6,61
			ВСЕГО:		49,99	55,2	208,71	1502,95	0,732	41,24	0,428	6,945	721,16	1081,8	179,82	9,98

Дни	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценност	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	200	9,3	6,3	26,4	198,2	0,23	1,14	0,05	1,065	188,8	312,3	43,7	1,08	
		ПР	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	3,1	0,0	0,26	2,2	18,9	0,5	0,2	
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05		-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО		17,35	19,14	86,92	572,8	0,34	5,82	0,06	1,85	354,7	499,3	66,9	2,31	
	ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	2,32	35,15	62,97	20,9	1,33	
		103	Суп с макаронными изделиями	250	2,65	2,6	14,58	117	0,131	6,1	-	0,39	132,76	68,44	15,26	0,57	
		291	Плов с мясом курицы	200	20,38	19,25	41,61	451,25	0,06	0,26	0,3	0,66	65,1	229,3	45,5	1,53	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,2	86,6	0,02	6	-	0,2	14	14	0	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:		27,7	38,57	103,51	820,71	0,271	21,86	0,3	3,93	256,21	417,1	91,66	5,07	
			ВСЕГО:		45,05	47,4	189,6	1413,51	0,611	30,35	0,36	5,78	610,91	916,4	148,56	6,78	
	2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке	200	9,61	10,83	51,58	302,85	0,158	1,08	0,062	0,5	167,1	315,3	44,3	0,98
			1	Бутерброд с маслом	50	2,18	3,74	7,44	68	0,057	2	0,02	0,36	14,2	81,3	2,1	0,18
			Хлеб ржанопшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
376			Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	11,1	5,1	4,4	0,5	
			ИТОГО:		14,23	15,03	93,78	522,81	0,255	5,18	0,182	1,22	201,6	444,1	60,8	2,9	
ОБЕД		67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,04	7,19	125,1	0,058	9,63	0,05	1,65	31,23	73,2	19,5	0,62	
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,45	5,93	9,14	101,5	0,11	12,44	0,05	0,91	121,8	89,1	22,9	0,73	
		229	Рыба, тушеная	80	9,9	5,34	3,53	124	0,09	4,47	0,07	0,77	136,89	171,5	36,21	0,78	
		202	Макаронные изделия с маслом	200	9,4	6,5	10,29	224,76	0,06	-	-	0,84	106,48	109,6	28,18	0,74	
		342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,16	26,6	123,3	0,02	0,9	0,02	0,18	14,18	4,4	5,14	0,85	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,35	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО:		27,9	28,47	80,9	815,56	0,368	27,44	0,189	4,7	422,08	491,3	92,22	4,67	
			ВСЕГО:		42,13	43,5	174,68	1338,37	0,623	32,62	0,37	5,92	623,68	935,6	143,52	7,17	

Дни	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценност	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,3	225	0,22	0,97	0,063	0,65	182,17	215,2	38,3	0,98
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	165,8	0,02	13	0,0	0,26	8,2	37,4	3,0	0,3
	ОБЕД	377	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,02	5,2	62	-	2,1	0,028	-	14,2	4,4	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		11,7	6,25	85,59	569,7	0,29	16,07	0,11	1,56	216,07	300,5	60,02	2,19
		67	салат из капусты с морковью	100	1,094	4,98	6,88	68,41	0,035	6,98	0,1	1,45	34,56	41,77	12,07	0,57
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,98	9,75	124,48	0,09	9,87	0,09	1,27	140,8	149,5	25,4	0,62
		260	Гуляш из говядины	80	14,55	16,79	2,89	265,2	0,03	0,92	-	0,41	121,81	231,2	16,37	1,37
		171	Каша рассыпчатая(перловка)	150	5,43	9,12	22,8	206,3	0,04	-	0,047	0,45	100,7	169	20,8	0,67
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	19,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,45
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,6	0,02	3	0,07	0,2	14	24	8	1,4
			ИТОГО:		28,18	37,57	101,67	756,99	0,265	13,79	0,206	4,43	423,37	628	99,1	5
			ВСЕГО:		39,88	41,82	167,26	1326,69	0,555	35,84	0,41	5,99	639,44	959,2	149,2	7,19
		4 день	ЗАВТРАК	42	салат из белокачанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0	0	22,42	16,57
309	Макароны отварные			150	5,52	9,1	26,35	144,5	0,06	1,02	0,06	0,06	112,1	137,6	8,14	0,81
243	Отварная сосиска			80	4,7	7,5	19	123,5	0,01	1,85	0	0	18,5	141,2	10	0,9
382	Какао с молоком			200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,33	0,04	0	133,33	111,1	16,02	0,38
	Хлеб пшеничный			50	3,95	0,5	20,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:				18,8	20,82	86,91	562,45	0,16	13,67	0,1	0,71	295,75	450	59,76	2,95
ОБЕД	12		Салат из моркови с изюмом	100	2,83	6,29	6,36	92,92	0,09	5,14	0,087	3,67	31,96	74,4	16,78	0,98
	102		Суп гороховый	250	5,5	4,45	14,1	143,725	0,125	5,85	0,025	0,15	98,68	103,9	17,05	1,014
	51		Рагу из птицы	80	6,195	7,63	4,95	102,01	0,05	3,03	0,06	0,195	94	113,2	14,21	0,74
	60		Картофель тушёный	150	3,195	7,41	17,405	165,465	0,095	5,15	0,02	0,195	93,35	168,2	16,64	0,787
	948		Кисель из концентрата	200	0,31	-	34,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			Итого:		21,98	26,28	104,37	781,02	0,422	28,57	0,292	5,06	351,95	521,7	97,44	4,26
			ВСЕГО:		40,78	47,1	188,3	1347,47	0,582	35,28	0,392	5,77	647,7	971,6	148	7,19

Дни	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
5 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	200	9,3	6,3	26,4	198,2	0,23	1,14	0,05	1,065	188,8	312,3	43,7	1,08	
		ПР	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	3,1	0,0	0,26	2,2	18,9	0,5	0,2	
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05		-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО		17,35	19,14	86,92	572,8	0,34	5,82	0,06	1,85	354,7	499,3	66,9	2,31	
	ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	2,32	35,15	62,97	20,9	1,33	
		103	Суп с макаронными изделиями	250	2,65	2,6	14,58	117	0,131	6,1	-	0,39	132,76	68,44	15,26	0,57	
		291	Плов с мясом курицы	200	20,38	19,25	41,61	451,25	0,06	0,26	0,3	0,66	65,1	229,3	45,5	1,53	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,2	86,6	0,02	6	-	0,2	14	14	0	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:		27,7	38,57	103,51	820,71	0,271	21,86	0,3	3,93	256,21	417,1	91,66	5,07	
			ВСЕГО:		45,05	47,4	189,6	1413,51	0,611	30,35	0,36	5,78	610,91	916,4	148,56	6,78	
	6 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	9,61	10,83	51,58	302,85	0,158	1,08	0,062	0,5	167,1	315,3	44,3	0,98
			1	Бутерброд с маслом	50	2,18	3,74	7,44	68	0,057	2	0,02	0,36	14,2	81,3	2,1	0,18
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
376			Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	11,1	5,1	4,4	0,5	
			ИТОГО:		14,23	15,03	93,78	522,81	0,255	5,18	0,182	1,22	201,6	444,1	60,8	2,9	
ОБЕД		67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,04	7,19	125,1	0,058	9,63	0,05	1,65	31,23	73,2	19,5	0,62	
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,45	5,93	9,14	101,5	0,11	12,44	0,05	0,91	121,8	89,1	22,9	0,73	
		229	Рыба, тушеная	80	9,9	5,34	3,53	124	0,09	4,47	0,07	0,77	136,89	171,5	36,21	0,78	
		202	Макаронные изделия с маслом	200	9,4	6,5	10,29	224,76	0,06	-	-	0,84	106,48	109,6	28,18	0,74	
		342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,16	26,6	123,3	0,02	0,9	0,02	0,18	14,18	4,4	5,14	0,85	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,35	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО:		27,9	28,47	80,9	815,56	0,368	27,44	0,189	4,7	422,08	491,3	92,22	4,67	
			ВСЕГО:		42,13	43,5	174,68	1338,37	0,623	32,62	0,37	5,92	623,68	935,6	143,52	7,17	

Дни	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
7 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,3	225	0,22	0,97	0,063	0,65	182,17	215,2	38,3	0,98	
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	165,8	0,02	13	0,0	0,26	8,2	37,4	3,0	0,3	
		377	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,02	5,2	62	-	2,1	0,028	-	14,2	4,4	2,4	0,36	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		ИТОГО			11,7	6,25	85,59	569,7	0,29	16,07	0,11	1,56	216,07	300,5	60,02	2,19	
	ОБЕД	67	салат из капусты с морковью	100	1,094	4,98	6,88	68,41	0,035	6,98	0,1	1,45	34,56	41,77	12,07	0,57	
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,98	9,75	124,48	0,09	9,87	0,09	1,27	140,8	149,5	25,4	0,62	
		260	Гуляш из говядины	80	14,55	16,79	2,89	265,2	0,03	0,92	-	0,41	121,81	231,2	16,37	1,37	
		171	Каша рассыпчатая(перловка)	150	5,43	9,12	22,8	206,3	0,04	-	0,047	0,45	100,7	169	20,8	0,67	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	19,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,45	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,6	0,02	3	0,07	0,2	14	24	8	1,4	
			ИТОГО:			28,18	37,57	101,67	756,99	0,265	13,79	0,206	4,43	423,37	628	99,1	5
			ВСЕГО:			39,88	41,82	167,26	1326,69	0,555	35,84	0,41	5,99	639,44	959,2	149,2	7,19
8 день	ЗАВТРАК	42	салат из белокачанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31	
		309	Макароны отварные	150	5,52	9,1	26,35	144,5	0,06	1,02	0,06	0,06	112,1	137,6	8,14	0,81	
		243	Отварная сосиска	80	4,7	7,5	19	123,5	0,01	1,85	0	0	18,5	141,2	10	0,9	
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,33	0,04	0	133,33	111,1	16,02	0,38	
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			ИТОГО:			18,8	20,82	86,91	562,45	0,16	13,67	0,1	0,71	295,75	450	59,76	2,95
	ОБЕД	12	Салат из моркови с изюмом	100	2,83	6,29	6,36	92,92	0,09	5,14	0,087	3,67	31,96	74,4	16,78	0,98	
		102	Суп гороховый	250	5,5	4,45	14,1	143,725	0,125	5,85	0,025	0,15	98,68	103,9	17,05	1,014	
		51	Рагу из птицы	80	6,195	7,63	4,95	102,01	0,05	3,03	0,06	0,195	94	113,2	14,21	0,74	
		60	Картофель тушёный	150	3,195	7,41	17,405	165,465	0,095	5,15	0,02	0,195	93,35	168,2	16,64	0,787	
		948	Кисель из концентрата	200	0,31	-	34,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19	
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
			Итого:			21,98	26,28	104,37	781,02	0,422	28,57	0,292	5,06	351,95	521,7	97,44	4,26
			ВСЕГО:			40,78	47,1	188,3	1347,47	0,582	35,28	0,392	5,77	647,7	971,6	148	7,19

Дни	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	200	9,3	6,3	26,4	198,2	0,23	1,14	0,05	1,065	188,8	312,3	43,7	1,08
		ПР	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	3,1	0,0	0,26	2,2	18,9	0,5	0,2
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05		-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		17,35	19,14	86,92	572,8	0,34	5,82	0,06	1,85	354,7	499,3	66,9	2,31
	ОБЕД	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	-	2,32	35,15	62,97	20,9	1,33
		103	Суп с макаронными изделиями	250	2,65	2,6	14,58	117	0,131	6,1	-	0,39	132,76	68,44	15,26	0,57
		291	Плов с мясом курицы	200	20,38	19,25	41,61	451,25	0,06	0,26	0,3	0,66	65,1	229,3	45,5	1,53
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,2	86,6	0,02	6	-	0,2	14	14	0	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		27,7	38,57	103,51	820,71	0,271	21,86	0,3	3,93	256,21	417,1	91,66	5,07
			ВСЕГО:		45,05	47,4	189,6	1413,51	0,611	30,35	0,36	5,78	610,91	916,4	148,56	6,78
10 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	9,61	10,83	51,58	302,85	0,158	1,08	0,062	0,5	167,1	315,3	44,3	0,98
		1	Бутерброд с маслом	50	2,18	3,74	7,44	68	0,057	2	0,02	0,36	14,2	81,3	2,1	0,18
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	11,1	5,1	4,4	0,5
			ИТОГО:		14,23	15,03	93,78	522,81	0,255	5,18	0,182	1,22	201,6	444,1	60,8	2,9
	ОБЕД	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,04	7,19	125,1	0,058	9,63	0,05	1,65	31,23	73,2	19,5	0,62
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,45	5,93	9,14	101,5	0,11	12,44	0,05	0,91	121,8	89,1	22,9	0,73
		229	Рыба, тушеная	80	9,9	5,34	3,53	124	0,09	4,47	0,07	0,77	136,89	171,5	36,21	0,78
		202	Макаронные изделия с маслом	200	9,4	6,5	10,29	224,76	0,06	-	-	0,84	106,48	109,6	28,18	0,74
		342	Компот из свежих плодов	200	0,6	0,16	26,6	123,3	0,02	0,9	0,02	0,18	14,18	4,4	5,14	0,85
			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,35	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		27,9	28,47	80,9	815,56	0,368	27,44	0,189	4,7	422,08	491,3	92,22	4,67
			ВСЕГО:		42,13	43,5	174,68	1338,37	0,623	32,62	0,37	5,92	623,68	935,6	143,52	7,17

Дни	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценност	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
11 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,3	225	0,22	0,97	0,063	0,65	182,17	215,2	38,3	0,98		
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	165,8	0,02	13	0,0	0,26	8,2	37,4	3,0	0,3		
		377	Чай с лимоном	200/15	0,02	0,02	5,2	62	-	2,1	0,028	-	14,2	4,4	2,4	0,36		
	ОБЕД			Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
				ИТОГО		11,7	6,25	85,59	569,7	0,29	16,07	0,11	1,56	216,07	300,5	60,02	2,19	
		67		салат из капусты с морковью	100	1,094	4,98	6,88	68,41	0,035	6,98	0,1	1,45	34,56	41,77	12,07	0,57	
		88		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,98	9,75	124,48	0,09	9,87	0,09	1,27	140,8	149,5	25,4	0,62	
		260		Гуляш из говядины	80	14,55	16,79	2,89	265,2	0,03	0,92	-	0,41	121,81	231,2	16,37	1,37	
		171		Каша рассыпчатая(перловка)	150	5,43	9,12	22,8	206,3	0,04	-	0,047	0,45	100,7	169	20,8	0,67	
					Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	19,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,45
		389		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,6	0,02	3	0,07	0,2	14	24	8	1,4	
					ИТОГО:		28,18	37,57	101,67	756,99	0,265	13,79	0,206	4,43	423,37	628	99,1	5
					ВСЕГО:		39,88	41,82	167,26	1326,69	0,555	35,84	0,41	5,99	639,44	959,2	149,2	7,19
12 день	ЗАВТРАК	42	салат из белокачанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31		
		309	Макароны отварные	150	5,52	9,1	26,35	144,5	0,06	1,02	0,06	0,06	112,1	137,6	8,14	0,81		
		243	Отварная сосиска	80	4,7	7,5	19	123,5	0,01	1,85	0	0	18,5	141,2	10	0,9		
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,33	0,04	0	133,33	111,1	16,02	0,38		
					Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
					ИТОГО:		18,8	20,82	86,91	562,45	0,16	13,67	0,1	0,71	295,75	450	59,76	2,95
	ОБЕД	12		Салат из моркови с изюмом	100	2,83	6,29	6,36	92,92	0,09	5,14	0,087	3,67	31,96	74,4	16,78	0,98	
		102		Суп гороховый	250	5,5	4,45	14,1	143,725	0,125	5,85	0,025	0,15	98,68	103,9	17,05	1,014	
		51		Рагу из птицы	80	6,195	7,63	4,95	102,01	0,05	3,03	0,06	0,195	94	113,2	14,21	0,74	
		60		Картофель тушёный	150	3,195	7,41	17,405	165,465	0,095	5,15	0,02	0,195	93,35	168,2	16,64	0,787	
		948		Кисель из концентрата	200	0,31	-	34,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19	
					Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
					Итого:		21,98	26,28	104,37	781,02	0,422	28,57	0,292	5,06	351,95	521,7	97,44	4,26
					ВСЕГО:		40,78	47,1	188,3	1347,47	0,582	35,28	0,392	5,77	647,7	971,6	148	7,19