

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню


понедельник

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшенная с маслом 200/10	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,40	209,50	56,37	1,52
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		665	19,69	26,73	131,85	846,67	0,67	9,50	159,51	2,11	341,90	439,51	124,35	7,24
Обед														
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом 100	54	100	1,11	6,16	11,35	105,25	0,03	9,20	2,59	2,72	28,85	31,68	16,99	1,10
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200	88	200	3,51	6,62	7,65	104,21	0,05	24,12	13,61	1,96	44,26	56,80	21,38	0,83
Биточки рубленные из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные с маслом 150	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96	0,09		23,85	0,05	14,13	45,96	8,41	0,65
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	32,52	36,89	136,09	1 006,50	0,61	233,58	209,17	8,72	270,78	413,29	109,92	12,47

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

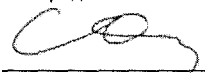
Вторник

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная овсяная с маслом 200/10	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31	0,24	1,00	67,00	0,90	151,78	237,32	71,63	1,75
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		665	16,76	25,61	108,96	733,33	0,47	1,10	135,01	2,04	258,58	358,07	116,61	4,65
Обед														
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200	96	200	3,71	6,71	13,84	130,61	0,07	13,42	6,42	1,90	27,95	69,38	24,92	0,94
Жаркое по-домашнему 250	259	250	13,19	18,31	29,22	334,38	0,14	33,60	28,83	4,64	36,63	202,80	53,14	3,17
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	22,87	25,90	105,68	747,31	0,55	61,02	47,25	6,88	173,30	396,09	125,88	7,28

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

среда

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 200	120	200	4,62	4,11	17,25	124,46	0,07	1,00	31,00	0,12	127,16	104,52	17,41	0,30
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		655	15,73	20,68	99,62	647,48	0,39	17,00	128,13	1,66	323,93	324,23	85,59	4,12
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком 100	9	100	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 200	82	200	3,59	6,59	10,80	116,84	0,05	14,92	25,52	1,98	46,94	61,20	23,94	1,16
Плов из отварной говядины 250	330	250	20,48	23,84	50,83	499,73	0,07	2,25	0,00	5,16	26,35	275,91	63,16	3,18
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	31,43	37,06	134,95	999,03	0,46	18,17	142,19	11,13	233,97	486,91	152,99	7,99

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

четверг

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46	0,08	1,00	67,00	0,67	135,78	119,35	20,60	0,48
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак		665	17,03	24,85	124,30	788,96	0,40	16,61	176,23	2,45	261,03	302,50	118,72	4,18
Обед														
Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 100	47	100	1,37	6,18	8,56	95,37	0,05	10,51	0,41	2,75	22,99	44,90	20,02	0,85
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	102	200	6,27	6,11	15,71	142,92	0,19	9,30	0,15	1,88	35,00	86,08	31,62	1,80
Оладьи из печени по-кунцевски 100	357	100	17,99	8,37	17,73	218,24	0,05	0,59	47,86	1,32	23,88	304,72	23,46	6,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150	302	150	8,33	5,01	46,30	263,57	0,37		22,50	0,06	53,18	207,12	138,25	5,56
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		620	39,09	26,29	142,09	961,36	0,96	24,39	70,95	6,37	226,15	746,31	249,85	19,58

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

пятница

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Омлет натуральный запечённый 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Горошек зеленый с растительным маслом 50	602	50	1,55	2,60	3,25	42,58	0,06		13,50	1,12	10,00	31,05	10,50	0,35
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		705	27,47	35,95	78,64	748,03	0,42	4,04	432,55	3,12	326,14	503,63	86,37	6,35
Обед														
Икра кабачковая 100	7,46	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200	99	200	3,46	6,63	9,01	109,57	0,06	16,42	8,51	1,90	32,99	59,90	21,02	0,82
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	13,47	22,02	16,22	316,94	0,07	3,86	18,54	5,68	72,58	178,96	28,59	2,34
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	26,63	27,59	0,09	45,68	98,76	33,83	1,25
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	26,89	41,10	121,94	965,21	0,57	46,91	82,64	9,93	294,88	489,93	137,36	8,13

"Утверждаю"

Директор  Огородников С.А.
ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		665	16,61	26,45	113,52	758,59	0,43	9,52	160,07	2,07	337,12	369,62	104,38	6,98
Обед														
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	40	100	2,75	7,15	10,22	116,27	0,08	10,25	25,61	2,86	19,05	67,71	24,38	0,90
Суп картофельный с клецками на курином бульоне 200	108	200	5,78	6,63	20,77	165,87	0,09	9,45	26,48	1,30	56,54	95,45	23,50	1,00
Фрикадельки из кур 100	297	100	15,07	13,49	7,90	213,32	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150	211	150	7,50	3,87	41,68	231,58	0,33	1,06	16,43	0,15	57,42	190,83	128,26	4,99
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	36,87	31,76	146,30	1 018,55	0,93	20,76	194,12	6,00	286,66	616,04	247,86	11,74

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

вторник 2

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Запеканка творожная с сахаром 200	222	200	29,41	13,04	31,87	362,47	0,11	1,11	146,65	0,69	309,33	416,58	44,96	1,19
Повидло 30	814	30	0,12		19,59	78,84					4,20	2,70	2,10	0,39
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		670	36,72	15,53	122,88	778,16	0,38	16,21	154,65	1,97	388,23	526,53	88,96	5,08
Обед														
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Свекольник на курином бульоне со сметаной 200	98	200	3,78	6,63	14,04	130,96	0,06	13,33	15,23	1,93	47,49	72,29	28,28	1,43
Котлеты Школьные 100	347	100	15,24	14,55	15,63	254,38	0,09		0,00	1,74	47,47	161,90	25,23	2,14
Макаронные изделия отварные с маслом 150	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96	0,09		23,85	0,05	14,13	45,96	8,41	0,65
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	29,99	26,25	125,16	856,86	0,56	23,33	49,08	3,98	212,80	399,66	106,44	7,16

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

среда 2

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом 200/10	174	210	7,83	10,43	53,59	339,59	0,04	1,00	67,00	0,20	140,53	155,13	32,02	1,71
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Ватрушка с повидлом 100	802	100	7,26	4,86	64,15	329,38	0,11	0,24	17,91	2,15	45,81	91,69	15,85	1,23
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Завтрак		595	22,04	29,11	168,87	1 025,66	0,32	1,85	164,13	3,47	284,98	362,96	74,99	5,16
Обед														
Икра кабачковая 100	7,46	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Уха рыбацкая 200	121	200	5,37	1,96	12,10	87,58	0,09	14,81	9,02	0,10	30,13	104,32	32,17	0,93
Гуляш из отварной говядины 100	2,17	100	9,78	12,06	2,97	159,56	0,01		12,00	2,15	14,27	99,38	13,44	1,51
Рис отварной с маслом 150	304	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	9,62	83,03	27,25	0,58
Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70	0,02	0,80	116,60	1,10	41,54	29,21	23,03	0,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		840	27,49	27,36	132,51	886,19	0,57	15,61	195,99	5,82	228,26	467,43	147,39	7,35

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

четверг 2

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,55	247,97	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		665	16,99	26,22	114,51	762,01	0,36	2,18	160,47	1,54	376,35	386,91	99,25	2,91
Обед														
Салат из квашеной капусты с яблоками и растительным маслом	10	100	1,12	6,17	5,47	81,88	0,02	4,40	2,24	2,78	32,24	21,24	12,36	0,58
Солянка домашняя со сметаной 200	31	200	4,51	6,06	4,85	91,96	0,03	5,22	18,41	1,07	22,52	59,39	14,70	0,92
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,66	4,18	11,11	144,74	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	26,63	27,59	0,09	45,68	98,76	33,83	1,25
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	30,25	21,86	111,14	762,27	0,57	38,03	60,51	5,49	280,89	544,20	155,99	6,74

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

пятница 2

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46	0,08	1,00	67,00	0,67	135,78	119,35	20,60	0,48
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		665	13,85	23,43	105,10	686,63	0,36	16,10	142,51	2,10	214,08	231,10	62,56	4,12
Обед														
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 100	32	100	3,38	8,02	7,74	116,71	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп-лапша домашняя на курином бульоне 200	106	200	4,10	5,22	12,51	113,43	0,04	1,20	28,51	0,40	22,76	48,42	10,95	0,59
Азу из отварного мяса 250	402	250	13,91	18,81	33,29	358,05	0,16	35,00	36,04	4,92	45,06	215,00	57,86	3,42
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	26,51	32,67	107,35	829,45	0,54	49,00	80,11	8,37	269,40	446,46	128,58	10,50