

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Примерное циклическое десятидневное меню для питания школьников в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 5»

г. Черногорск, 2020

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
21	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	Сыр	10	4,340	2,000	-	36,400	0,004	0,010	0,160	0,020	-	88,200	132,300	4,750	0,060	0,300	-				
			Масло сливочное	20	0,160	12,500	0,260	132,200	0,002	0,0024	0,160	0,100	0,200	0,200	4,800	7,200	0,080	0,040	0,020	0,002			
			Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,900	0,100	12,300	58,750	0,020	0,015	-	-	-	-	6,500	9,750	8,750	0,400	0,185	0,003			
			Рис	39	6,200	0,270	18,000	136,800	0,190	0,060	-	-	0,790	34,800	52,200	37,920	1,560	1,390	0,007				
411	Каша рисовая с маслом	180/10	Молоко цельное	154	3,600	1,260	1,870	17,700	0,010	0,050	0,530	0,007	-	64,000	96,000	7,390	0,048	0,260	-				
			Сахар	2,4	-	-	3,480	14,400	-	-	-	-	-	0,070	-	-	0,108	-	-				
			Масло сливочное	10	0,080	4,250	0,130	66,100	0,001	0,012	0,080	0,060	0,100	2,400	5,000	0,040	0,020	0,010	0,016				
			Чай	2	-	-	0,140	0,560	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
1009	Чай с сахаром	200	Сахар	20	-	-	-	18,800	80,000	-	-	-	-	0,120	-	-	0,060	-	-				
1043	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	5,400	3,800	0,800	0,000	1,100				
	ИТОГ				16,28	20,38	54,98	583,7	0,23	0,15	0,93	0,19	1,09	200,89	302,45	58,93	2,30	2,17	0,03				
Обед																							
751	Овощи свежие	60	Опунцы свежие	30	0,240	0,030	0,750	4,200	0,0090	0,027	0,600	-	0,030	6,900	10,350	4,200	0,180	0,042	0,002				
			Помидоры свежие	30	0,180	0,060	1,260	5,970	0,0180	0,016	0,000	-	0,120	4,200	7,800	3,000	0,200	0,060	0,001				
			Картофель	50	1,000	0,200	8,150	38,500	0,020	0,035	4,000	-	0,050	5,000	7,500	7,500	0,300	0,180	0,001				
			Морковь	12	0,150	0,012	0,864	3,970	0,012	0,002	0,600	-	0,072	12,600	7,200	4,320	0,100	0,048	0,0024				
			Лук репчатый	12	0,170	0,024	0,980	4,320	0,006	0,004	1,200	-	0,024	37,200	6,960	1,680	0,060	0,002	0,002				
			Горох	35	7,180	0,700	10,330	104,300	0,280	0,053	-	-	0,700	40,400	60,600	25,800	1,200	0,110	0,002				
			Говядина	35	6,600	2,230	-	50,750	0,0200	0,0500	-	-	0,320	3,150	70,000	8,050	0,300	0,053	0,000				
658	Котлеты из говядины	80	Масло сливочное	3	0,024	2,180	0,040	19,850	-	0,000	0,024	0,010	0,170	0,700	0,900	0,012	0,002	0,003	0,005				
			Котлеты из говядины	104	8,700	8,200	12,800	154,000	0,100	2,100	-	0,047	2,200	145,200	170,000	21,590	1,580	1,370	0,0040				
326	Картофельное пюре	150	Картофель	104	2,100	0,400	16,900	80,200	0,120	0,050	6,250	-	-	10,400	60,400	10,600	0,500	0,380	0,0000				
			Молоко цельное	25	0,700	0,800	1,000	11,100	0,000	0,008	0,250	0,000	-	30,500	22,900	3,600	0,020	0,040	-				
			Масло сливочное	5,8	0,030	4,100	0,060	20,500	-	0,005	-	0,020	0,230	1,400	1,080	0,020	0,0035	0,004	0,0006				
			Брусника с/м	28	0,200	-	2,300	12,880	0,003	0,086	6,500	-	0,950	11,400	4,500	2,000	0,110	-	-				
948	Кисель из брусники	200	Сахар	24	-	-	20,200	96,000	-	-	-	-	0,480	-	-	0,070	-	-					
			Крахмал	9	0,009	-	7,040	28,000	-	0,0150	4,200	-	-	15,500	14,700	-	0,180	-	-				
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,0000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,7000				
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	60	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000				
			ИТОГ		30,28	19,44	122,67	824,44	0,69	2,45	23,62	0,08	6,77	516,29	342,73	115,77	7,21	2,29	1,720				
	ИТОГО				46,56	39,82	177,65	1408,15	0,91	2,60	24,55	0,26	7,86	543,62	818,74	174,70	9,50	4,46	1,748				

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прям. тищ., наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
										B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I					
					Б	Ж	У	9																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	Загрузка																
751	Помидоры свежие	60	Помидоры свежие	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	0,054	1,200	-	0,460	33,800	50,700	8,400	-	0,084	0,004						
697	Куры отварные	80	курица	114	11,350	12,170	0,440	200,456	0,080	0,080	2,050	0,053	0,230	9,120	214,430	8,470	1,600	0,270	0,008						
744	Каша перловая размоченная	200	Крупа перловая	146,6	4,930	1,450	18,900	154,700	0,110	0,087	-	-	-	266,600	180,000	40,000	1,460	2,360	-						
			Масло сливочное	11	0,090	6,880	0,140	73,300	-	0,013	0,090	0,066	0,110	2,660	3,990	0,044	0,022	0,011	0,011						
403	Кавказ с молоком и сахаром	200	Кавказ порошок	5	0,160	0,160	0,680	27,950	0,005	0,010	0,040	0,001	0,270	6,100	16,550	0,800	0,010	0,850	-						
			Молоко цельное	30	0,980	0,060	2,240	21,300	0,020	0,014	0,760	0,090	-	56,000	67,200	4,800	0,060	0,300	0,001						
			Сахар	3	-	-	2,900	12,120	-	-	-	-	-	0,060	-	-	0,009	-	-						
1043	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,100						
1044	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	5,200	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500	0,000	0,000						
	ИТОГ		ан.		20,39	21,19	49,00	603,1	0,23	0,26	4,14	6,410	2,070	384,14	572,97	75,21	4,46	3,875	1,124						
ОБЕД																									
56	Салат из соевых фасолей с орехами и луком	100	Орехи соевые (без шелухи)	83	0,600	0,080	1,420	10,800	0,0100	0,010	4,160	0,030	0,830	19,160	0,089	11,600	0,500	-	-						
				Лук зеленый	12	0,150	0,010	0,360	2,300	0,0014	0,007	3,500	0,055	0,110	11,600	0,035	2,100	0,110	0,050	-					
231	Суп овощной с фасолью	250	Фасоль зеленая	5	-	5,000	-	44,950	-	-	-	-	-	0,100	-	-	-	-							
				Карпиз свежая	28	0,504	0,028	1,320	9,540	0,0084	0,011	3,600	0,084	0,028	13,440	20,160	4,480	0,170	0,112	0,0008					
				Карпиз	30	0,600	0,120	3,900	9,800	0,0035	0,021	2,400	-	15,000	22,500	6,300	0,270	0,430	0,0007						
				Морковь	4	0,050	0,065	0,280	1,000	0,0024	0,0014	4,200	-	4,200	2,200	1,600	0,028	0,140	0,0006						
				Лук репчатый	4	0,008	0,008	2,320	16,400	0,005	0,001	0,560	-	8,960	8,760	4,040	0,160	0,0008	0,0003						
				Фасоль сухая	6	4,260	4,120	2,820	19,680	0,0300	0,2108	2,000	-	1,536	109,000	228,000	6,180	0,354	0,200	0,014					
			Масло подсолнечное	4	-	4,000	-	36,000	-	-	-	-	-	0,080	-	-	-	-	-						
			Горбуша с/м	50	2,930	1,450	-	50,900	0,035	0,001	0,780	-	-	10,000	56,520	4,240	0,300	0,350	0,0002						
541	Котлета рыбная	80	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,090	5,860	37,920	0,018	0,009	-	-	-	3,000	9,750	2,100	0,140	0,111	0,0001						
				Молоко цельное	20	0,650	0,040	2,160	14,200	0,013	0,009	0,506	0,006	-	37,300	44,800	3,200	0,040	-	-					
				Сухои панирас	7	0,930	1,240	0,350	27,650	0,068	0,072	-	0,0047	12,800	0,470	3,010	0,350	0,105	-						
				Масло подсолнечное	5	-	5,000	-	44,950	-	-	-	-	-	0,100	-	-	-	-	-					
443	Макароны отварные	150	Макаронные изделия	50	6,500	0,650	15,250	169,000	0,085	0,020	4,500	0,005	0,750	8,000	103,500	8,000	0,800	0,354	0,0075						
			Масло сливочное	5	0,040	3,100	0,065	33,000	-	0,006	0,040	0,030	0,050	1,200	1,800	0,020	0,010	0,005	0,0080						
847	Апельсин	100	Апельсин	100	0,900	0,200	6,100	43,000	0,040	0,030	3,200	0,080	0,200	134,000	63,000	13,000	0,300	0,200	0,005						
1042	Напиток вишневый	200	Напиток вишневый	200	0,8	0,200	8,600	52,000	0,030	-	5,000	-	1,300	57,000	30,000	16,000	0,500	-	-						
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700						
1044	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000						
	ИТОГ		ан.		22	25,8	90,81	814,5	0,45	0,41	30,4	0,290	6,71	462,64	663,0	109,3	6,43	1,93	1,737						
					42,9	51,6	190,7	1618,2	0,9	0,8	56,7	0,6	12,6	906,1	1325,9	207,1	12,4	3,9	3,5						

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У	Б1		В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
304	Кукуруза консервированная	100	Кукуруза консервированная	100	0,530	13,700	1,200	58,000	0,020	0,050	1,460	0,150	-	42,000	1,000	1,330	-	-	-		
418	Крупа гречневая Творог 9% Сахар	180	Крупа гречневая	48	6,050	1,250	16,600	178,360	0,100	0,096	9,600	0,003	1,500	9,600	93,040	8,400	0,980	0,984	0,022		
			Творог 9%	8	5,000	0,500	0,500	4,250	0,070	0,030	0,405	0,041	0,162	132,800	78,200	18,630	0,324	0,340	-		
			Сахар	10	-	-	9,770	60,400	-	-	-	-	-	-	0,260	-	-	0,030	-	-	
			Яичный порошок	0,5	0,360	0,300	0,018	5,970	0,0018	0,0132	-	0,010	-	1,650	5,550	1,620	0,078	0,030	0,0006		
	Кофейный напиток	200	Маргарин	5	0,015	4,100	0,050	37,400	-	0,001	-	-	0,003	9,170	0,400	0,050	-	-	-		
			Кофейный напиток	8	1,200	2,000	1,800	16,000	0,020	0,078	-	-	0,200	0,050	137,200	20,000	0,500	0,136	0,000		
958	Кофейный напиток	200	Сахар	20	-	-	19,540	80,560	-	-	-	-	-	0,520	-	-	0,060	-	-		
1043	Хлеб ржаной	20	Молоко	50	1,400	1,600	2,300	29,000	0,015	0,018	4,500	0,010	0,400	60,500	45,600	7,000	0,050	0,085	-		
			Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,100		
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	6,200	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500	0,000	0,0000		
	ИТОГ				16,96	23,9	73,98	574,8	0,227	0,286	15,97	6,414	3,27	266	401,09	69,73	3,32	1,58	1,123		
Обед																					
63	Салат из сырых овощей	60	Морковь свежая	10	1,000	0,180	1,600	12,930	0,0140	0,002	1,200	-	-	-	12,600	1,500	1,700	0,060	0,040	0,0003	
			Помидоры свежие	15	0,090	0,030	0,630	2,990	0,0100	0,025	-	-	0,160	2,100	3,900	1,500	0,100	0,030	0,0003		
			Огурцы свежие	15	0,120	0,015	0,380	2,100	0,0045	0,014	0,300	-	0,015	3,450	6,300	2,100	0,090	0,021	0,001		
			Капуста свежая	10	0,180	0,010	0,470	8,400	0,0030	0,004	1,830	-	-	3,100	11,470	1,600	0,060	0,040	-		
			Масло подсолнечное	10	-	8,000	-	41,000	-	-	-	-	-	-	0,200	-	-	-	-	-	
197	Щи из свежей капусты	250	Капуста свежая	40	0,720	0,040	1,870	52,110	0,0120	0,016	7,330	-	-	-	145,870	122,400	6,400	0,240	0,160	-	
			Картофель	24	0,480	0,096	3,910	28,400	0,0029	0,017	1,920	-	-	12,000	18,920	5,040	0,220	0,350	0,00062		
			Морковь свежая	8	0,086	0,0114	0,480	12,360	0,0040	0,0010	0,343	-	-	7,570	11,400	2,570	0,048	0,023	0,0001		
			Лук репчатый	8	0,107	0,016	0,650	7,740	0,011	0,007	0,800	-	-	44,930	67,390	6,730	0,0064	0,0013	0,0003		
			Масло подсолнечное	7	-	5,600	-	28,700	-	-	-	-	-	-	-	-	0,140	-	-	-	-
604	Колбаса запеченная	80	Колбаса вареная	88	13,260	9,540	1,320	226,160	0,194	0,232	-	0,194	2,264	170,660	256,640	30,000	1,100	-	0,0006		
			Масло подсолнечное	7	-	5,600	-	28,700	-	-	-	-	-	-	-	-	0,140	-	-	-	-
747	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	1,430	0,540	29,960	44,820	0,0432	0,0081	-	-	0,216	45,100	81,000	9,400	0,140	0,972	0,0008		
952	Сок яблочный	200	Масло сливочное	6	0,0048	2,550	0,078	39,660	0,0006	0,0072	0,048	0,036	0,060	1,440	3,000	0,024	0,012	0,006	0,0012		
1043	Хлеб ржаной	30	Сок яблочный	200	1,000	0,200	18,200	92,000	0,020	0,020	4,000	-	0,200	14,000	64,000	8,000	0,800	1,300	0,020		
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700		
			Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000			
	ИТОГ				21,48	32,93	99,55	817,4	0,42	0,35	17,8	0,23	4,82	480,52	719,52	98,7	5,28	2,94	1,73		
	ИТОГО				38,43	56,78	173,53	1392,21	0,65	0,64	33,7	6,64	8,08	746,87	1120,6	168,5	8,60	4,52	2,85		

Paul: Vernon

Целевая: первая

Созданное общество имеет право на получение государственной поддержки в виде субсидии на возмещение затрат на приобретение оборудования, необходимого для осуществления деятельности по оказанию услуг по уходу за гражданами, нуждающимися в постоянной помощи.

Сезон: осенне-зимний

№ Рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
					Б	Ж	У	8		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Затраки																						
2	Бутерброд с повидлом	50/5	Повидло абрикосовое	20	0,060	0,008	10,800	48,300	0,002	0,004	1,260	-	0,600	2,380	1,900	0,600	0,080	1,110	0,008			
			Масло сливочное	5	0,050	3,600	0,050	32,500	-	0,0060	1,500	-	0,500	1,000	1,500	-	-	-	0,005	0,008		
			Хлеб пшеничный	30	1,280	0,180	15,720	37,920	0,018	0,018	-	-	0,060	3,000	18,450	2,100	0,150	0,221	0,004	-		
			Пшени	45,6	9,300	0,060	3,900	134,400	0,250	0,110	1,560	0,050	0,240	88,200	149,800	43,500	1,530	1,000	-	-		
411	Каша пшениная	180/10	Молоко цельное	90	2,880	1,920	2,760	34,800	0,018	0,021	5,400	0,010	0,480	72,600	54,720	8,400	0,060	0,100	-			
			Сахар	4,8	-	-	8,440	43,200	-	-	-	-	1,730	-	-	-	0,250	-	-			
			Масло сливочное	12	0,120	5,100	0,150	79,300	0,001	0,0140	3,600	0,072	0,120	2,880	6,000	0,048	0,024	0,012	0,004			
			Чай, молоко	15	0,420	0,480	0,710	6,700	0,004	0,0054	0,150	0,003	-	18,300	13,800	2,120	0,015	0,026	-			
1011	Чай с молоком	200	Сахар	10	-	-	9,600	40,400	-	-	-	-	-	0,200	-	0,030	-	-				
			Мука пшеничная	15	1,580	0,130	5,480	50,100	0,017	0,080	-	0,018	0,225	1,350	62,670	3,200	0,360	0,210	0,0010			
			Сахар	1	-	-	1,450	6,000	-	-	-	0,015	0,075	16,520	0,700	-	0,070	-	-			
			Маргарин	5	0,015	2,100	0,050	37,200	-	0,020	-	0,015	0,009	-	0,001	0,020	0,550	3,840	0,240	0,050		
1020	Рожек песочный	25	Яйцо	1	0,125	0,110	0,007	1,570	0,001	0,009	-	0,001	0,002	0,360	5,540	0,600	0,004	0,020	-			
			Молоко цельное	3	0,090	0,100	0,140	1,830	0,002	0,0030	-	0,0008	-	0,0000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000		
			Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,0000	0,000	0,0000	0,000	0,0000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000		
			ИТОГ	20	15,9	13,79	59,3	595,02	0,31	0,29	13,5	0,17	2,32	212,5	318,92	60,81	2,62	2,72	0,027	0,027		
ОБЕД																						
83	Салат из свежей капусты	60	Капуста свежая	60	1,080	0,060	2,800	50,400	0,0180	0,024	11,000	-	-	68,800	86,970	9,600	0,360	0,240	-			
			Морковь свежая	7	0,075	0,010	0,420	2,100	0,0035	0,001	0,300	-	-	6,520	23,300	2,250	0,042	0,020	0,001			
			Масло подсолнечное	5	-	4,000	-	20,500	-	-	-	-	-	-	0,100	-	-	-	-	-		
			Сахар	3	-	-	2,910	12,000	-	-	-	-	-	-	0,600	-	0,009	-	-	-		
195	Рассольник	200	Перловая крупа	7	0,490	0,070	5,200	23,300	0,006	0,001	-	-	-	12,700	20,500	3,500	0,070	0,126	-			
			Картофель	50	1,000	0,200	6,150	38,500	0,006	0,035	4,000	-	-	25,000	79,000	10,500	0,450	0,720	0,0013			
			Морковь	12	0,150	0,020	0,930	4,200	0,007	0,004	0,600	-	-	12,600	36,600	5,000	0,084	0,040	0,002			
			Лук репчатый	12	0,160	0,024	0,980	4,900	0,016	0,010	1,200	-	-	22,400	6,960	10,100	0,096	0,002	0,008			
			Томатная паста	5	0,240	-	0,900	1,140	0,0075	0,0051	2,250	-	-	3,900	3,400	1,500	0,115	0,033	0,003			
			Масло подсолнечное	3	-	3,000	-	12,300	-	-	-	-	-	-	0,060	-	-	-	-	-		
			Мясо говядины	40	9,440	0,760	0,160	45,200	0,028	0,028	0,720	0,180	0,080	30,200	168,400	8,060	0,560	0,822	0,0040			
			Хлеб	14	1,060	0,084	7,300	35,400	0,020	0,020	-	-	-	2,800	9,100	1,960	0,126	0,104	0,0017			
732/3	Котлета рубленая из говядины	80	Лук репчатый	9	0,120	0,015	0,735	3,672	0,012	0,0015	0,900	-	-	16,800	5,220	7,580	0,072	0,002	0,0060			
			Сушари панировочные	8	1,070	1,424	0,400	0,077	0,0820	-	-	0,006	14,640	0,530	3,440	0,390	0,120	-	-			
			Масло подсолнечное	8	-	6,400	-	32,800	-	-	-	-	-	-	0,160	-	-	-	-	-		
			Горох лущеный	60	6,400	2,780	30,300	199,800	0,150	0,124	-	-	1,440	69,600	27,000	1,200	0,560	0,430	0,0010			
750	Горох отварной с маслом	150	Масло сливочное	7	0,040	5,700	0,060	52,300	-	-	0,035	1,500	13,300	0,200	0,014	0,0160	0,018	-				
			Сухофрукты	15	0,700	-	10,100	45,140	0,010	0,030	0,600	-	-	54,900	22,800	16,300	0,8000	-	-			
933	Компот из сухофруктов	200	Сахар	10	-	-	9,700	40,000	-	-	-	-	-	2,000	-	-	0,030	-	-			
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700			
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000			
	ИТОГ				25,03	25,05	118,95	844,6	0,46	0,37	21,57	0,22	4,93	374,56	561,70	104,40	6,18	2,68	1,728			
					40,95	39	178	1439,6	0,77	0,66	35,04	0,38	7,25	587,07	890,62	165,21	8,8	5,40	1,76			

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
42	Сыр (порциями)	1/40	5,100	4,600	0,300	0,300	63,000	0,030	-	0,100	0,200	22,000	77,000	5,000	1,000		
411	Каша манная с маслом	1/200/10	4,400	6,800	20,800	20,800	200,000	0,060	-	0,128	2,000	192,200	227,000	40,000	0,900		
1009	Чай с сахаром и лимоном	1/200/8	0,072	0,008	20,280	20,280	83,280	0,0032	13,200	-	0,016	3,320	1,760	0,960	0,108		
1078	Мафины творожные	1/35	3,530	4,330	6,140	6,140	81,550	0,010	0,700	0,012	0,150	7,400	32,100	4,800	0,050		
847	Апельсин	1/100	0,900	0,200	8,100	8,500	43,000	0,040	3,180	-	0,020	30,000	20,300	13,000	0,300		
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800		
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	30	1,500	0,200	13,700	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500		
	ИТОГ		16,40	16,34	77,82	77,82	575,7	0,14	17,08	0,24	3,19	264,7	398,3	76,46	3,66		
Обед																	
57	Салат из зеленого лука с отварной свеклой	1/60	0,780	0,600	0,020	0,020	12,000	0,012	0,080	-	0,060	36,250	15,600	10,800	0,600		
233/3	Суп лапша из курицы	1/250	9,550	4,390	15,540	15,540	156,540	0,063	3,000	0,027	-	43,600	156,000	18,460	1,000		
669	Тефтели	1/80	7,024	10,083	18,930	18,930	189,040	0,006	3,940	0,016	2,320	70,790	108,500	13,900	0,980		
299	Каша гречневая с маслом	1/150/10	2,880	5,960	22,230	22,230	130,400	0,099	5,300	0,026	0,280	103,280	133,800	19,830	0,234		
934	Кисель из облепихи	1/200	0,949	1,500	1,820	1,820	146,960	0,150	6,200	0,130	0,900	62,080	14,800	5,400	0,642		
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200		
1044	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60	3,000	0,300	27,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200		
	ИТОГ		25,6	23,03	98,54	98,54	824,2	0,43	18,52	0,20	5,46	333,70	500,10	91,8	5,9		
	ИТОГО		42,0	39,4	176,4	176,4	1400,0	0,57	35,6	0,44	8,6	598,4	898,4	168,3	9,5		

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
92	Салат из свежей моркови с яблоком	1/100	14,000	4,530	6,360	115,700	0,110	11,300	0,020	-	209,100	270,500	46,000	1,360					
419	Запеканка рисовая с маслом	1/200/12	3,650	17,400	28,700	245,200	0,080	8,100	0,140	0,450	64,000	114,200	18,300	1,080					
1024	Кофейный напиток	1/200	1,400	2,000	20,400	116,000	0,020	0,400	-	-	34,000	51,000	-	-					
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800					
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500					
	ИТОГ		21,45	24,33	77,66	581,80	0,21	19,80	0,16	1,45	316,90	475,80	77,00	3,74					
Обед																			
302	Горошек консервирован ный	1/60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,006	1,000	-	0,620	12,000	37,200	2,600	0,420					
224	Суп картофельный с мясными фрикаделькам и	1/200	2,200	2,400	10,600	119,000	0,010	9,600	-	0,600	128,000	194,000	20,000	1,000					
732	Котлета рыбная	1/80	5,650	2,820	10,370	175,620	0,134	1,286	0,006	0,005	63,200	111,540	12,550	0,830					
759	Пюре картофельное с маслом	1/150/10	2,880	5,960	22,230	130,400	0,199	5,300	0,026	0,280	113,280	133,800	19,830	0,234					
1042	Напиток из свежих - ягод вишневый	1/200	0,800	0,200	8,600	52,000	0,030	5,000	-	1,300	57,000	30,000	16,000	0,500					
1020	Рожок песочный с маком	1/30	3,480	8,460	12,030	145,200	0,003	-	-	0,270	9,000	18,600	3,300	0,040					
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200					
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200					
	ИТОГ		21,27	20,46	107,73	835,5	0,48	22,19	0,03	4,97	400,18	596,54	97,68	5,42					
	ИТОГО		42 7	44 8	185 4	1417 3	0 7	42 0	0 2	6 4	717 1	1072 3	174 7	9 2					

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Состав блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом	30/15	масло сливочное	10	0,080	3,580	0,130	66,130	0,001	0,012	0,080	0,080	0,100	2,400	3,470	0,040	0,035	0,010	0,002	
			хлеб пшеничный	30	2,000	0,150	12,700	61,700	0,023	0,018	-	-	-	6,700	31,000	10,500	0,480	0,221	0,004	
			сосиски молочные	80	8,800	13,860	-	232,800	0,150	0,120	-	-	0,320	28,000	127,000	16,000	1,400	-	0,005	
			капуста	300	5,400	0,300	19,500	84,000	0,090	0,120	13,580	-	0,800	144,000	103,000	20,270	1,800	1,600	0,0009	
315	Капуста тушеная	150	лук репчатый	12	0,160	0,024	0,980	4,900	0,006	0,002	1,200	-	0,524	3,720	6,960	16,800	0,096	0,002	0,005	
			томат паста	5	0,240	-	0,900	4,760	0,003	0,0051	0,250	-	0,050	3,900	3,400	1,500	0,110	0,033	0,0027	
			морковь	12	0,150	0,020	0,830	4,200	0,007	0,002	0,600	-	0,072	3,240	6,600	4,500	0,084	0,040	0,002	
			сахар	20	-	-	19,540	80,560	-	-	-	-	-	0,520	-	-	0,060	-	-	
1009	Чай с сахаром	200	чай	2	-	-	0,140	0,560	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1043	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,100	
ИТОГ				16,83	17,93	54,72	580,4	0,28	0,28	15,71	0,08	1,87	192,48	281,43	69,61	4,07	1,91	0,02		
Обед																				
85	Салат Витаминный	60	капуста белокочанная	15	0,270	0,015	0,700	12,600	0,0045	0,006	3,750	-	0,015	17,200	4,650	2,400	0,090	0,060	-	
			морковь свежая	6	0,075	0,010	0,420	2,100	0,0035	0,001	0,300	-	0,036	6,620	3,300	2,250	0,042	0,020	0,001	
			лук зеленый	6	0,085	0,006	0,190	1,200	0,001	0,006	1,800	-	0,060	16,000	1,560	1,080	0,060	0,027	-	
			перец болгарский	9	0,117	0,009	0,440	2,340	0,0072	0,005	8,000	-	-	7,200	1,440	0,630	0,045	0,027	-	
			горошек консервирован ный	12	0,327	0,024	0,780	4,800	0,013	0,002	1,200	-	0,0024	2,400	7,440	1,520	0,084	0,086	-	
			масло подсолнечное	9	-	8,990	-	80,910	-	-	-	-	0,060	-	0,180	-	-	-	-	
			сахар	3	-	-	2,910	12,000	-	-	-	-	-	0,600	-	-	0,009	-	-	
			перловая крупа	7	0,490	0,070	5,200	23,300	0,006	0,001	-	-	0,007	12,700	10,500	3,500	0,070	0,126	-	
			картофель	50	1,000	0,200	8,150	38,500	0,006	0,350	4,000	-	0,050	25,000	29,000	10,500	0,450	0,720	0,0013	
			морковь	12	0,150	0,020	0,830	4,200	0,007	0,002	0,600	-	0,072	12,600	18,900	5,000	0,084	0,040	0,002	
195	Рассольник	200	лук репчатый	12	0,160	0,024	0,980	4,900	0,016	0,002	1,200	-	0,024	22,400	6,960	10,100	0,096	0,002	0,008	
			томат паста	5	0,240	-	0,900	1,140	0,0075	0,0051	2,250	-	0,050	3,900	5,900	1,500	0,115	0,033	0,003	
			маргарин	5	0,015	4,100	0,050	17,400	-	0,021	0,042	2,600	0,400	0,050	-	-	-	-		
			курица	110	15,200	13,500	0,500	180,900	0,100	0,280	-	0,100	0,050	24,200	149,800	6,070	0,725	0,880	0,0084	
747	Рис отварной	180	рис	60	4,200	0,600	24,400	179,800	0,048	0,009	-	-	0,480	51,300	90,000	6,800	0,600	-		
867	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	0,700	-	10,100	45,140	0,010	0,030	0,600	-	-	54,900	22,800	16,300	0,800	-	-	
			сахар	10	-	-	9,700	40,000	-	-	0,200	-	-	0,200	-	-	0,030	-	-	
1043	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,700	
1044	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	Хлеб пшеничный витаминизиро ван.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000	
			ИТОГ	26,03	28,07	106,25	840,5	0,33	0,70	23,90	0,12	2,85	277,52	424,23	91,10	5,70	2,02	1,72		
	ИТОГ				42,86	46,00	160,97	1420,94	0,61	0,98	39,61	0,20	4,71	470,00	705,66	160,71	9,77	3,93	1,75	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
			Б	Ж	У																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Завтрак																									
21	Бутерброд с сыром и маслом	1/30/20/10	6,340	9,300	10,700	161,150	0,024	0,160	0,020	0,700	106,500	116,190	13,500	0,460											
411	Каша "Дружба"	1/180	6,000	8,000	21,000	216,800	0,200	0,700	33,100	0,700	154,000	165,400	36,300	0,600											
403	Какао с молоком и сахаром	1/200	1,140	0,220	6,820	61,400	0,025	0,800	0,091	0,270	62,160	183,750	5,600	0,075											
847-1	Груша	1/100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	1,360											
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800											
1044	пшеничный витаминизиров ан.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500											
ИТОГ			16,28	18,22	71,02	591,3	0,27	6,66	33,21	3,07	351,46	521,44	80,10	3,80											
ОБЕД																									
103	Винегрет овощной	1/80	1,072	11,300	5,000	108,340	0,030	7,680	0,050	0,024	126,580	189,800	23,000	0,608											
219	Суп с крупой и рыбными консервами (сайра)	1/200	2,030	2,700	10,560	61,660	0,043	6,000	-	0,080	56,820	99,550	26,500	0,820											
638	Говядина тушеная	1/80	12,800	8,000	18,600	320,000	0,160	1,600	0,130	2,280	80,080	140,000	24,000	1,760											
282	Рис запеченный с овощами	1/180	3,000	5,000	18,700	67,000	0,100	1,050	-	-	58,000	16,800	5,400	-											
1041	Напиток лимонный	1/200	0,160	0,040	18,000	83,400	0,006	4,600	0,008	0,040	6,600	4,000	1,900	0,120											
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200											
1044	Хлеб пшеничный витаминизиров ан.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200											
ИТОГ			23,46	27,54	110,86	829,7	0,44	20,93	0,19	4,32	345,78	521,55	104,20	5,71											
ИТОГО			39,7	45,8	181,9	1421,0	0,7	27,6	33,4	7,4	697,2	1043,0	184,3	9,5											

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
751	Помидоры свежие	1/60	0,660	0,120	0,280	14,400	0,036	6,540	-	0,775	8,000	15,600	12,000	0,540					
450	Макароны с сыром	1/180	11,400	8,600	20,360	303,700	0,100	7,340	0,150	1,580	250,800	281,200	17,700	0,980					
1080	Кекс шахматный	1/40	0,800	5,800	3,380	87,300	0,042	1,560	0,010	-	0,260	70,730	1,340	0,200					
1009	Чай с сахаром и лимоном	1/200/8	0,072	0,008	20,280	83,280	0,0032	13,200	-	0,016	3,320	1,760	0,960	0,108					
1043	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,0000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800					
1044	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500					
	ИТОГ		15,33	14,93	66,50	593,6	0,18	28,64	0,16	3,37	272,18	409,39	44,70	3,13					
Обед																			
126 сборник рецептур 2002г	Икра свекольная	1/60	1,380	4,080	0,020	71,400	0,158	13,960	0,100	0,980	138,400	147,400	30,800	0,960					
233/3	Суп лапша с курицей	1/200	7,640	3,510	12,430	125,230	0,048	2,400	0,021	-	34,900	124,800	14,770	0,800					
658/2	Биточки из говядины	1/80	8,700	8,214	12,846	154,000	0,109	2,100	0,047	2,200	145,200	170,000	21,590	1,580					
405	Каша перловая с маслом	1/150/10	4,730	7,850	28,430	229,600	0,001	-	0,045	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020					
1010	Напиток из кураги	1/200	0,100	-	14,800	58,900	-	0,500	8,200	0,200	10,700	3,800	3,600	0,100					
1043	Хлеб ржаной	30	1,400	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200					
1044	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200					
	ИТОГ		26,95	24,15	108,53	828,4	0,42	18,96	8,41	5,38	349,30	520,40	94,20	5,86					
	ИТОГО		42,3	39,1	175,0	1422,0	0,6	47,6	8,6	8,8	621,5	929,8	138,9	9,0					

Сезон: осенне-зимний

№ Рецептур ы	Прям е пищи, наименован ие блюда	Выход	Состав блюда	Масса	Пищевые вещества					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
											Б1	B2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
					Б	Ж	У	Б	Ж													У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
751	Омлет свежий	100	Омлет свежий	100	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,045	1,000	-	0,380	28,160	21,000	7,000	-	0,070	0,003					
443	Омлет с копбой	200	Яичный порошок	5	5,640	5,100	0,310	123,100	0,030	0,380	-	0,150	1,380	36,000	84,400	16,200	0,560	0,015	0,017					
			Молоко цельное	38	0,310	0,350	0,520	1,190	0,003	0,013	0,110	0,002	-	35,700	10,100	1,550	0,010	0,640	-					
			Колбаса вареная	42,2	6,100	11,200	0,900	263,300	0,120	0,063	-	-	-	10,000	97,800	11,100	0,100	-	0,002					
1011	Чай с молоком	200	Чай, молоко	15	0,420	0,480	0,710	6,700	0,004	0,0054	0,150	0,003	-	18,300	13,800	2,120	0,015	0,026	-					
847	Яблоко	100	Сахар	5	-	-	4,800	20,200	-	-	-	-	-	0,100	-	-	0,015	-	-					
1043	Хлеб ржаной	20	Яблоко	100	0,400	0,400	18,830	67,160	0,030	0,0300	10,000	-	0,200	46,000	11,000	9,000	2,000	0,150	0,0002					
1044	Хлеб пшеничный витаминизир ованный	20	Хлеб ржаной	20	0,900	0,200	8,500	40,800	0,000	0,0000	0,000	0,000	0,400	3,600	17,400	3,800	0,800	0,000	1,1000					
			Хлеб																					
			пшеничный витаминизир ованный	30	1,500	0,200	13,700	64,100	0,000	0,000	0,000	6,200	0,600	6,200	22,700	8,900	0,500	0,000	0,000					
	ИТОГ				15,67	17,98	48,52	593,55	0,20	0,54	11,26	6,36	2,96	184,06	278,20	59,67	4,00	0,90	1,12					
Обед																								
100	Салат картофельны й с огурцом	60	Картофель	30	0,600	0,120	4,920	23,100	0,0400	0,021	-	-	-	3,000	17,400	6,900	0,270	0,108	0,001					
			Лук репчатый	5	0,070	0,010	0,400	0,420	0,0030	0,002	0,003	-	1,550	2,920	0,710	0,170	0,001	0,003	-					
			Острые соусные	15	0,120	0,020	0,380	3,000	0,003	0,003	-	0,060	2,100	3,900	1,500	0,090	-	-	-					
	Масло подсолнечное	10	-	9,990	-	41,000	-	-	-	-	-	-	-	0,200	-	-	-	-	-					
			Свекла	40	0,600	0,040	3,500	0,008	0,016	1,600	-	-	34,800	17,200	6,400	0,560	0,170	0,000	-					
			Картофель	50	1,000	0,200	6,200	38,500	0,070	0,028	-	-	5,000	29,000	11,500	0,144	0,0010	-	-					
176	Борщ с картофелем и капустой	200	Морковь	12	1,500	0,160	0,830	1,200	0,007	0,002	0,600	-	3,200	6,600	4,000	0,080	0,040	0,002	-					
			Лук репчатый	12	0,170	0,024	0,980	4,920	0,006	0,003	1,200	-	3,200	7,000	1,700	0,400	0,003	0,005	-					
			Капуста	50	0,900	0,050	2,380	14,000	0,0200	0,0200	7,500	-	34,000	15,500	8,000	0,300	0,200	-	-					
506	Рыба припущенна я	100	Томатная паста	5	0,240	-	0,900	1,140	0,003	0,005	2,250	-	3,900	3,400	1,500	0,110	0,033	0,003	-					
			Горбуша с/м	145	8,500	4,200	-	147,600	0,104	0,132	1,310	-	149,000	166,900	12,300	0,870	1,020	0,0007	-					
			Лук репчатый	3	0,042	0,006	0,240	0,250	0,002	0,001	2,400	-	2,000	0,930	1,750	0,430	0,102	0,001	0,0012					
744	Каша гречневая	150/10	Крупа гречневая	70	5,000	2,310	29,330	178,700	0,030	0,140	-	-	-	14,000	10,800	6,590	0,250	0,940	0,00023					
			Масло сливочное	5	0,040	3,100	0,065	33,000	-	0,006	0,040	0,030	0,050	1,200	0,330	0,020	0,010	0,005	0,008	-				
			Мука	5	0,050	0,040	6,240	3,710	17,800	0,008	0,002	-	-	0,090	-	4,300	0,800	0,060	0,035	-				
824	Соус основной	50	Лук репчатый	12	0,170	0,024	0,980	0,980	4,950	0,006	0,003	1,200	-	5,400	7,000	1,700	0,400	0,002	-					
			Томатная паста	5	0,024	-	0,900	0,900	4,760	0,003	0,0051	2,250	-	3,900	3,400	1,500	0,033	0,010	0,003	-				
			Морковь	12	0,500	0,160	0,830	0,830	4,200	0,007	0,002	0,600	-	3,200	6,600	4,600	0,080	0,002	-	-				
952	Соус персиковый	200	Масло растительное	5	-	2,500	-	20,400	-	-	-	0,030	-	-	0,100	-	-	-	-					
			Сок персиковый	200	0,600	-	23,000	136,000	0,000	0,100	12,000	100,000	-	10,000	30,000	24,000	0,400	-	-	-				
			Хлеб ржаной	30	1,4	0,200	12,700	61,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,700	5,400	26,100	5,700	1,200	0,000	1,7000	-				
1043	Хлеб пшеничный витаминизир ованный	60	Хлеб ржаной	30	3,000	0,300	27,300	128,100	0,000	0,000	0,000	1,200	12,300	45,300	17,700	1,200	0,000	0,0000						
	ИТОГ				23,13	23,45	122,08	835,4	52,51	0,50	28,92	104,08	2,14	265,97	396,80	130,95	15,06	3,21	1,80					
					38,80	41,43	171,60	1428,90	52,71	1,04	40,18	110,44	5,10	450,03	675,00	90,62	19,06	4,11	2,92					