

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ППО
Яковенко А.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Глазовская СОШ

Лейман Л.Е.
Приказ от 25.10.2024 г. № 381

Основное организованное меню

(на осенне -зимний период)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Глазовская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

Завтрак: 73,71руб.

Обед: 100,00 руб

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,15	0,96	54,8	-	130,97	157,44	36,46	0,63
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПП	Хлебо-булочные изделия	80	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	0	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО за завтрак:		695	9,84	12,57	116,72	628,64	0,20	0,31	35,99	54,80	1,09	204,97	224,84	79,26	8,94
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,01	4,25	0	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
102	Суп картофельный с горохом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04	6,6	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
288	Птица отварная	90	13,77	11,56	1,26	84,87	0,11	0,13	1,77	32,4	0,61	40,7	102,71	14,67	1,19
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,78	30,45	240,64	0,05	0,02	-	28,5	-	11,71	37,57	8,14	0,81
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Печенье галетное	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	0,00	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	0,00
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		810	30,04	29,83	112,73	809,49	0,43	0,37	52,42	61,68	27,07	160,65	258,09	66,48	4,59
ВСЕГО за день:		1505	39,88	42,40	229,45	1438,13	0,63	0,68	88,41	116,48	28,16	365,62	482,93	145,74	13,53
2 день															
Завтрак															
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150-30	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО за завтрак:		560	17,11	25,73	35,87	447,26	0,18	0,66	16,06	324,57	1,48	136,79	271,18	41,14	6,83
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,57	3,64	1,83	42,36	0,02	0,02	5,66	-	0,29	16,31	18,06	9,9	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
235	Шницель рыбный натуральный	90	11,26	12,49	7,44	187,33	0,04	0,05	3,33	54,61	4,73	58,13	179,82	31,58	2,5
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
15	Сырная нарезка	40	9,28	11,80	0,00	144	0,01	0,12	0,28	104,00	0,2	352	200	14	0,4

342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		790	29,27	37,35	90,71	824,66	0,31	0,50	36,87	158,61	7,97	528,88	579,85	124,17	7,25
ВСЕГО за день:		1350	46,38	63,08	126,58	1271,92	0,49	1,16	52,93	483,18	9,45	665,67	851,03	165,31	14,08
3 день															
Завтрак															
45	Салат из капусты белокачанной	60	0,5	3,6	4,95	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04	0,18	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
302	Каша гречневая рассыпчая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброды с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		530	25,52	25,57	89,14	690,17	0,37	0,63	5,40	179,00	3,33	329,97	517,21	186,40	7,30
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
98	Суп крестьянский с крупой (овсяной)	200	1,19	3,93	4,87	61	0,03	0,026	7,9	-	1,84	28,7	26,86	11,34	0,46
291	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,3	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Печенье галетное	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		770	27,41	21,76	111,85	754,11	0,27	5,51	55,83	20,25	27,60	155,35	275,69	90,88	4,30
ВСЕГО за день:		1300	52,93	47,33	200,99	1444,28	0,64	6,14	61,23	199,25	30,93	485,32	792,90	277,28	11,60
4 день															
Завтрак															
52	Салат из отварной свеклы	60	0,50	3,60	4,95	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,4	5,78	30,45	240,64	0,05	0,02	-	28,5	-	11,71	37,57	8,14	0,81
268	Котлета из говядины	90	9,3	11,27	9,89	147,37	0,045	0,12	0,2	14,06	2,02	32,13	112,17	33,15	1,62
358	Кисель из сока	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4	-	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		530	17,88	20,95	99,18	673,83	0,15	0,27	6,59	42,56	4,51	94,47	218,72	70,87	3,74
Обед															
55	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,76	51	0,017	0,02	3,57	-	4,27	18,43	23,7	11,17	0,64
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	23,36	-	-	23,36	54,06	21,82	0,9
302	Каша гречневая рассыпчая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56

294	Котлета рубленая из птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,18	0,14	0,81	48,42	61,56	53,8	72	19,98	3,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	1,7	70,5	0,045	0,03	15,00	-	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		900	32,04	28,27	129,09	966,17	0,61	0,52	43,47	48,42	67,82	178,39	440,93	234,66	14,30
ВСЕГО за день:		1430	49,92	49,22	228,27	1640,00	0,76	0,79	50,06	90,98	72,33	272,86	659,65	305,53	18,04
5 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,58	42	405	0,09	0,45	0,7	97,5	0,62	293,37	322,73	39,83	0,96
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ИТОГО за завтрак:		552	28,08	23,77	90,03	685,50	0,18	0,68	4,53	142,50	1,02	467,57	462,43	65,33	2,05
Обед															
45	Салат из капусты белокачанной	60	0,5	3,6	4,95	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	0,047	6,7	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
260	Гуляш	90	13,55	15,11	2,6	198,9	0,02	0,09	0,82	-	14,4	19,62	138,73	19,82	2,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		750	25,63	27,96	108,23	792,35	0,28	0,43	12,41	0,00	19,59	113,94	419,16	105,84	8,87
ВСЕГО за день:		1302	53,71	51,73	198,26	1477,85	0,46	1,11	16,94	142,50	20,61	581,51	881,59	171,17	10,92
6 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	0,17	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5
3	Бутерброды с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Печенье галетное	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ИТОГО за завтрак:		560	23,52	29,64	131,08	885,44	0,27	0,42	41,87	142,18	25,98	484,59	373,85	61,59	1,80
Обед															
70	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,08	0,06	4,6	16,84	1,3	26,72	57,78	20,28	0,94
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	-	0,2	14,64	79,73	29,33	1,16

15	Сыр (нарезка)	40	9,28	11,8		144	0,01	0,12	0,28	104	0,2	352	200	14	0,4
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	2,52	0,11	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		800	29,37	25,41	99,24	761,67	2,84	0,56	32,44	126,66	5,36	490,21	584,84	152,90	5,36
ВСЕГО за день:		1360	52,89	55,05	230,32	1647,11	3,11	0,98	74,31	268,84	31,34	974,80	958,69	214,49	7,16
7 день															
Завтрак															
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,013	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,22
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04	0,18	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлебо-булочные изделия	80	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО за завтрак:		715	22,45	22,24	98,18	692,04	0,26	0,35	35,25	215,20	2,40	391,20	346,28	67,92	10,53
Обед															
	Салат из капусты белокачаной	60	0,50	3,60	4,95	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,90	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
268	Биточки из говядины	90	9,3	11,27	9,89	147,37	0,045	0,12	0,2	14,06	2,02	32,13	112,17	33,15	1,62
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		750	24,94	26,38	93,22	682,08	0,40	0,47	10,35	14,06	6,80	125,86	470,18	225,46	9,86
ВСЕГО за день:		1465	47,39	48,62	191,40	1374,12	0,66	0,82	45,60	229,26	9,20	517,06	816,46	293,38	20,39
8 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	-	0,2	14,64	79,73	29,33	1,16
288	Птица отварная	90	13,77	11,56	1,26	84,87	0,11	0,13	1,77	32,4	0,61	40,7	102,71	14,67	1,19
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Печенье галетное	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,060	0,000	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		590	24,78	23,02	85,64	569,02	0,37	0,34	64,67	33,18	25,90	131,04	234,74	64,50	3,60
Обед															

ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	2,81	-	8,88	54,56	33,48	10,83	0,44
102	Суп картофельный с горохом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04	6,6	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
260	Гуляш	90	13,55	15,11	2,6	198,9	0,02	0,09	0,82	-	14,4	19,62	138,73	19,82	2,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		750	24,07	27,64	109,95	788,20	0,20	0,33	11,13	0,00	25,19	122,59	329,64	85,25	6,32
ВСЕГО за день:		1340	48,85	50,66	195,59	1357,22	0,57	0,67	75,80	33,18	51,09	253,63	564,38	149,75	9,92
9 день															
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,15	0,96	54,8	-	130,97	157,44	36,46	0,63
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,080	0,100	20,00	-	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
ИТОГО за завтрак:		675	14,57	18,40	138,71	782,60	0,22	0,43	22,36	94,80	1,19	282,75	326,24	140,06	2,56
Обед															
67	Винигрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04	6,6	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
268	Котлета из говядины	90	9,3	11,27	9,89	147,37	0,045	0,12	0,2	14,06	2,02	32,13	112,17	33,15	1,62
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ИТОГО за обед:		810	24,04	31,65	142,59	925,90	0,42	0,46	70,47	14,84	31,56	205,39	349,24	123,79	5,48
ВСЕГО за день:		1485	38,61	50,05	281,30	1708,50	0,64	0,89	92,83	109,64	32,75	488,14	675,48	263,85	8,04
10 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	15,4	12,81	24,48	275,71	0,06	0,3	0,47	52,71	2,1	201	224,11	26,2	0,54
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ИТОГО за завтрак:		587	26,63	23,21	100,99	719,05	0,20	0,60	43,20	78,49	27,10	424,30	376,11	56,60	1,36
Обед															

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	23,36	-	0	23,36	54,06	21,82	0,9
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	23,74	-	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,08	1,00
294	Котлета рубленая из птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,18	0,14	0,81	48,42	61,56	53,8	72	19,98	3,25
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	1,60	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		730	29,71	27,33	71,44	660,73	0,40	0,60	48,71	148,42	65,01	196,64	313,17	85,06	8,10
ВСЕГО за день:		1317	56,34	50,54	172,43	1379,78	0,60	1,20	91,91	226,91	92,11	620,94	689,28	141,66	9,46











