УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ "Черемушская ООШ" от 29.08.2022г. № 164 /од
Директор МОУ "Черемушская ООШ"
Е.С. Ярыгина

Меню горячего питания для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)
МОУ "Черемушская ООШ"

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	А (р.э.)	Кальций Са (мг)	Фосфор Р (мг)	Магний Mg (мг)	Железо Fe (мг)
1 день		**1 день**					**Завтрак**								
	182	Каша пшеничная вязкая	200	5,390	0,600	38,210	193,000	0,153	0,038	0,000	29,670	21,410	132,900	28,640	2,240
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	**510**	**17,020**	**13,850**	**74,990**	**524,660**	**0,328**	**0,436**	**1,580**	**196,330**	**206,640**	**366,320**	**67,930**	**4,620**
		Обед													
	81	Рассольник домашний на к/б	200	1,660	8,270	12,820	124,600	0,080	0,060	9,450	162,800	40,560	51,920	22,240	0,830
	321	Плов из птицы	200	17,900	8,250	35,690	377,000	0,050	0,112	0,510	173,750	42,120	185,620	43,500	1,960
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	**750**	**23,660**	**17,640**	**99,870**	**759,260**	**0,256**	**0,236**	**21,680**	**343,550**	**127,960**	**317,740**	**93,080**	**6,510**
		ИТОГО за день	**1260**	**40,680**	**31,490**	**174,860**	**1283,920**	**0,584**	**0,672**	**23,260**	**539,880**	**334,600**	**684,060**	**161,010**	**11,130**
2 день		**2 день**					**Завтрак**								
	229,10	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	200/30	10,100	11,600	12,690	221,480	0,250	0,890	4,940	466,380	154,880	275,530	41,760	3,250
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
		ИТОГО за завтрак	**510**	**19,350**	**20,670**	**57,830**	**520,880**	**0,352**	**0,978**	**5,380**	**523,040**	**382,910**	**455,990**	**74,160**	**4,440**
		Обед													
	64	Борщ с картофелем на м/б, со сметанной	200/10	4,630	11,350	17,280	174,640	0,060	0,050	7,030	213,800	41,280	51,540	23,960	1,070
	311	Печень тушеная в соусе	90	10,280	9,810	10,710	158,670	0,140	1,120	6,160	4,000	26,240	195,980	13,340	3,960
	179	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,570	6,980	52,810	183,460	2,410	0,230	0,000	23,000	22,380	189,320	135,480	4,640
	пром.	Сок в ассортименте	200	1,000	0,000	17,900	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,600	12,600	7,200
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	**700**	**28,020**	**28,700**	**112,380**	**694,170**	**2,696**	**1,436**	**13,190**	**240,800**	**105,000**	**514,240**	**198,580**	**18,440**
		ИТОГО за день	**1210**	**47,37**	**49,37**	**170,21**	**1215,05**	**3,048**	**2,414**	**18,57**	**763,84**	**487,91**	**970,23**	**272,74**	**22,88**
3 день		**3 день**					**Завтрак**								
	220	Макароны отварные с сыром	230	10,560	8,230	37,820	303,600	0,080	0,080	0,150	92,000	121,900	127,980	36,910	1,720
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	411	Чай с сахаром	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	13,600	0,800	1,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	**500**	**14,710**	**15,990**	**70,570**	**515,100**	**0,174**	**0,114**	**3,290**	**132,000**	**149,400**	**175,270**	**54,800**	**3,080**
		Обед													
	89, 129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,310	10,440	17,350	138,210	0,108	0,094	8,960	170,200	23,300	94,520	29,100	1,170
	260	Рыба, припущенная в молоке	90	11,400	8,900	16,300	152,000	0,060	0,080	0,260	31,600	46,600	147,160	22,500	0,510
	179	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,600	5,420	36,660	209,950	0,029	0,019	0,000	22,250	13,800	77,800	25,450	0,530
	394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	**710**	**24,160**	**25,410**	**116,790**	**733,160**	**0,285**	**0,235**	**9,620**	**224,650**	**115,800**	**399,680**	**95,250**	**4,780**
		ИТОГО за день	**1210**	**38,87**	**41,4**	**187,36**	**1248,26**	**0,459**	**0,349**	**12,91**	**356,65**	**265,2**	**574,95**	**150,05**	**7,86**

4 день		4 день						Завтрак							
	251	Запеканка из творога	200	17,080	13,100	34,300	241,000	0,100	0,520	0,480	170,000	294,600	420,600	44,400	1,380
	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,640
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
		ИТОГО за завтрак	**500**	**25,350**	**24,580**	**84,770**	**575,84**	**0,352**	**0,674**	**2,140**	**253,430**	**479,500**	**571,770**	**82,730**	**3,080**
								Обед							
	87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	200	4,390	10,310	19,050	154,720	0,182	0,068	4,650	201,600	37,460	69,740	28,240	1,620
	290	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	16,080	17,620	32,970	244,000	0,110	0,160	4,360	23,520	37,410	176,580	42,000	1,780
	394	Компот из сушенных фруктов (курага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	**750**	**24,720**	**28,980**	**108,300**	**675,72**	**0,410**	**0,290**	**19,410**	**230,720**	**122,970**	**337,520**	**97,440**	**7,170**
		ИТОГО за день	**1250**	**50,07**	**53,56**	**193,07**	**1251,56**	**0,762**	**0,964**	**21,55**	**484,15**	**602,47**	**909,29**	**180,17**	**10,25**
5 день		5 день						Завтрак							
	182	Каша гречневая вязкая	200	6,170	5,650	33,720	198,000	0,190	0,080	0,000	24,000	12,100	147,700	98,100	3,300
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	**510**	**14,400**	**16,020**	**66,750**	**472,50**	**0,314**	**0,294**	**3,140**	**164,000**	**62,200**	**271,790**	**121,790**	**5,660**
								Обед							
	86	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,580	8,280	15,660	152,600	0,076	0,056	6,600	161,800	18,440	5,004	20,000	0,710
	271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	11,350	5,740	7,630	109,130	0,068	0,056	0,270	27,000	25,100	116,820	19,160	0,500
	136	Картофель отварной	150	3,050	5,170	27,080	156,000	0,160	0,100	21,980	27,000	16,200	83,500	30,700	1,360
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700
	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	**750**	**23,200**	**21,030**	**90,290**	**648,91**	**0,450**	**0,258**	**140,850**	**349,130**	**123,770**	**273,464**	**103,200**	**5,470**
		ИТОГО за день	**1260**	**37,6**	**37,05**	**157,04**	**1121,41**	**0,764**	**0,552**	**143,99**	**513,13**	**185,97**	**545,254**	**224,99**	**11,13**
6 день		6 День						Завтрак							
	185	Каша пшенная вязкая	200	5,330	5,030	39,270	222,500	0,200	0,025	0,000	30,960	15,000	112,520	32,700	1,360
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
		ИТОГО за завтрак	**480**	**14,580**	**14,100**	**84,410**	**521,90**	**0,302**	**0,113**	**0,440**	**87,620**	**243,030**	**292,980**	**65,100**	**2,550**
								Обед							
	88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	4,480	8,270	17,710	166,600	0,090	0,060	6,600	161,800	35,920	77,040	21,600	1,120
	318,372	Птица тушеная	90	11,030	7,340	6,000	114,240	0,037	0,045	0,019	18,000	16,720	87,370	14,100	0,720
	179	Каша рисовая , рассыпчатая	150	3,600	5,420	36,660	209,950	0,029	0,019	0,000	22,250	13,800	77,800	25,450	0,530
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	**790**	**23,210**	**22,150**	**111,730**	**748,45**	**0,282**	**0,188**	**18,339**	**209,050**	**111,720**	**322,410**	**88,490**	**6,090**
		ИТОГО за день	**1270**	**37,79**	**36,25**	**196,14**	**1270,35**	**0,584**	**0,301**	**18,779**	**296,67**	**354,75**	**615,39**	**153,59**	**8,64**
7 день		7 день						Завтрак							
	229	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	200/30	9,900	10,820	15,120	209,790	0,211	0,780	2,180	453,480	149,350	271,350	39,420	3,140
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	**500**	**17,450**	**21,460**	**51,620**	**478,45**	**0,356**	**0,998**	**3,760**	**520,140**	**312,580**	**427,970**	**73,910**	**4,520**
								Обед							
	73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,390	9,910	17,780	137,800	0,050	0,050	14,770	206,000	58,560	66,480	17,800	0,630
	308	Запеканка картофельная с мясом	200	14,850	11,980	34,050	293,000	0,133	0,166	29,750	35,000	30,330	173,160	49,330	2,300
	366	Соус томатный	20	0,200	0,700	1,400	13,400	0,003	0,003	0,420	31,800	2,858	4,003	2,070	0,080
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700
	394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	**730**	**22,290**	**24,240**	**105,210**	**721,60**	**0,324**	**0,261**	**57,340**	**273,400**	**151,448**	**323,843**	**104,200**	**6,280**
		ИТОГО за день	**1230**	**39,74**	**45,7**	**156,83**	**1200,05**	**0,68**	**1,259**	**61,1**	**793,54**	**464,028**	**751,813**	**178,11**	**10,8**

		8 день						**Завтрак**							
	185	Каша овсяная вязкая	200	5,350	2,750	35,950	174,000	0,190	0,040	0,000	23,000	24,500	134,300	56,200	1,540
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,640
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
		ИТОГО за завтрак	**510**	**17,120**	**15,500**	**82,740**	**541,40**	**0,466**	**0,352**	**1,580**	**197,050**	**212,600**	**347,590**	**96,690**	**4,190**
8 день								**Обед**							
	90	Суп рыбный	200	4,480	5,340	12,530	100,980	0,108	0,080	8,940	170,800	25,360	92,940	28,920	1,022
	323	Котлеты, рубленые из птицы	90	1,650	5,880	8,780	95,630	0,078	0,068	0,000	15,750	12,710	128,020	25,530	1,507
	354	Капуста тушеная	150	3,130	5,560	15,380	132,000	0,050	0,600	24,990	105,000	85,000	56,400	31,800	1,220
	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	**790**	**13,880**	**18,020**	**80,910**	**559,39**	**0,362**	**0,814**	**143,930**	**429,880**	**175,500**	**356,500**	**111,790**	**7,149**
		ИТОГО за день	**1300**	**31**	**33,52**	**163,65**	**1100,79**	**0,828**	**1,166**	**145,51**	**626,93**	**388,1**	**704,09**	**208,48**	**11,339**
		9 день						**Завтрак**							
	255	Зразы из творога с изюмом	200	18,560	13,360	63,360	342,000	0,200	0,440	0,320	168,000	234,000	339,600	37,600	2,440
	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	**500**	**23,290**	**22,460**	**100,070**	**583,94**	**0,300**	**0,496**	**3,540**	**217,380**	**280,900**	**401,570**	**59,130**	**3,850**
9 день								**Обед**							
	68	Борщ с мясом со сметаной	200/10	7,910	11,810	16,980	158,000	0,098	0,120	12,490	292,000	49,000	94,480	19,120	1,120
	303	Тефтели мясные	90	6,360	11,310	9,780	174,930	0,040	0,061	0,585	34,870	22,550	71,830	14,790	0,697
	372	Соус сметанный	20	0,280	1,980	1,170	14,810	0,004	0,004	0,005	8,000	5,540	4,530	1,050	0,410
	218	Макаронные отварные с маслом	150	5,680	5,360	34,250	204,700	0,060	0,040	0,000	23,000	5,000	38,200	21,800	1,140
	394	Компот из сушенных фруктов (курага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	**720**	**24,080**	**31,110**	**108,660**	**785,44**	**0,290**	**0,267**	**13,480**	**358,470**	**114,190**	**289,240**	**74,960**	**5,937**
		ИТОГО за день	**1220**	**47,37**	**53,57**	**208,73**	**1369,38**	**0,59**	**0,763**	**17,02**	**575,85**	**395,09**	**690,81**	**134,09**	**9,787**
		10 день						**Завтрак**							
	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,750	4,110	28,830	147,220	0,096	0,202	0,910	39,800	161,620	137,980	24,140	0,508
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за завтрак	**570**	**12,110**	**14,240**	**80,970**	**470,62**	**0,238**	**0,280**	**11,280**	**95,460**	**318,850**	**280,930**	**62,290**	**2,798**
10 день								**Обед**							
	82	Рассольник ленинградский на к/б	200	1,680	8,090	13,270	126,600	0,070	0,060	6,030	162,400	21,160	57,560	20,720	0,770
	261	Рыба, тушеная с овощами	90	17,230	8,750	5,850	167,000	0,120	0,140	4,400	0,270	49,730	266,180	52,880	1,050
	339	Пюре картофельное	150	3,060	6,300	24,430	157,250	0,139	0,111	18,160	32,400	36,970	80,590	27,750	1,010
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700
	394	Компот из сушенных фруктов (смесь)	200	0,660	0,090	27,100	132,000	0,002	0,002	0,730	0,660	32,480	15,400	15,460	0,700
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	**750**	**28,170**	**24,790**	**89,830**	**726,250**	**0,467**	**0,349**	**41,320**	**195,730**	**183,040**	**484,530**	**146,810**	**5,800**
		ИТОГО за день	**1320**	**40,28**	**39,03**	**170,8**	**1196,87**	**0,705**	**0,629**	**52,6**	**291,19**	**501,89**	**765,46**	**209,1**	**8,598**
		Средние значение за 10 дней-завтрак	**509**	**17,54**	**17,89**	**75,47**	**520,53**	**0,32**	**0,47**	**3,61**	**238,65**	**264,86**	**359,22**	**75,85**	**3,88**
		Средние значение за 10 дней- обед	**744**	**23,54**	**24,21**	**102,40**	**705,24**	**0,58**	**0,43**	**47,92**	**285,54**	**133,14**	**361,92**	**111,38**	**7,36**
		Средние значение за 10 дней (завтрак+обед)	**1253**	**41,08**	**42,09**	**177,87**	**1225,76**	**0,90**	**0,91**	**51,53**	**524,18**	**398,00**	**721,13**	**187,23**	**11,24**
			Масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	В1 (мг)	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe