

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник территориального  
Отдела ТУ потребнадзора по  
Брянской области в Суземском,  
Брянском, Комаричском, Брасовском  
районах



В.Мозжова  
2020г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ООО «Общешит»



Горшкова  
2020г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района  
на-2020-2021 г учебный год.  
Столовая школы \_\_\_\_\_

Возрастная категория : 11 лет и старше  
Сезон : осень

Составил:

технолог

Бирюкова Н.А.

11 лет и старше

День : первый  
Неделя : первая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
2	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
302	Каша гречневая молочная	220	9,8	6,22	39,58	236	0,2				19,2			4,2				
685	Чай с сахаром	200	2,25	0,87	15,98	63,84	0,03			0,51	3,95	5,77		0,05				
	Хлеб пшеничный	30	0,07	7,6	0,1	78,6					1,8	2,6		0,01				
	Масло сливочное (порция)	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06				
	Сыр	455	16,67	20,05	71,2	510,5	0,236	0,24	0,0	0,51	182	114,5	11,44	4,68				
	ИТОГО:																	
	ОБЕД																	
	Помидор свежий	60	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54				
139	Суп гороховый	250	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24		2,6	40,33	114,4	38,56	2,07				
451	Биточки мясные	100	10,76	8,68	10,04	150,32	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76				
224	Овощное рагу	180	3,85	4,45	17,35	110,85	0,11	11,6		3,52	27,06	70,95	32,66	1,08				
639	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86				
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	7,5	7,5	7,5	0,93				
	ИТОГО:	790	26,74	15,5	119,66	726,24	1,296	33,84		8,35	207,9	451,9	134,57	7,48				
	ИТОГО за день		45,41	39,55	191,8	1220,74	1,532	34,08	0,0	8,86	389,9	566,4	146,01	12,16				

День : второй  
Неделя : первая

№ Рецеп Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
340	Омлет натуральный	180	16,02	9,04	12,75	185,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,8	19,88	2,87	
	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,77	0,05	1,6	10	0,0275	2,5			5	15,2	5,1	0,175	
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18	
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93	
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01	
	<b>ИТОГО:</b>	405	21,14	18,69	57	481,07	0,717	4,24	15,86	0,98	358,5	482,6	61,85	8,165	
	<b>ОБЕД</b>														
	Огурцы свежие	60	0,48		1,56	11,4	0,018	14,16			7,8	7,5	15,6	0,24	
109	Борщ со сметаной	250/10	1,8	8,9	15,2	112		7,09			51			1,2	
371	Рыба припущенная	100	17,61	0,82		73,5	0,7	0,9	9,76		343	498	29	0,4	
260	Картофельное пюре (запеченное)	180	4,08	2,99	22,13	110,7	1,16	3,73	33,15		38,25	76,95	26,7	0,86	
640	Кисель из ягод свежих без загустителей	200	0,62	0,06	38,24	154,66		1,2		0,06	12,62	11,9	2,9	0,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	Хлеб ржаноый	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО:</b>	800	26,77	14,5	105,2	591,26	2,378	27,08	33,15	10,43	532,37	686,13	84,3	4,79	
	<b>ИТОГО за день</b>		49,91	39,48	167,29	1199,33	3,017	31,32	49,01	11,41	890,87	1168,7	146,15	12,955	

День : третий  
Неделя : первая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
498	Котлета из птицы	100	11,9	9	11,5	174,6	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72			
520	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,7	1,16	3,73	33,15	0,01	38,25	76,95	26,7	0,86			
685	Чай с лимоном	200,7	0,04		16,1	65,2		1,6			5,55	6,65	0,48	0,07			
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93			
	ИТОГО:	477	16,77	19,26	61,71	490	1,53	7,04	98,41	1,66	160,86	347,2	54,35	3,59			
	ОБЕД																
71	Винегрет овощной	80	1,2	2,2	6,9	53	0,04	49			22,2			0,64			
149	Суп рисовый с картофелем	250	1,5	4	17	120	37,6	-		0,6	0,1	0	7				
423	Бифштекс	100	13,21	5,1	7,9	98,56	0,37	15,6	0,31	83,8	129,25	17,53	1,52	0,12			
516	Макаронные изделия отварные	180	9,9	12,8	52,3	331	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	15,44	8,32	0,85			
638	Компот из плодов или сух ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24			
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93			
	ИТОГО	790	25,50	22,02	149,2	885	38,59	74,2	13,81	88,9	252,56	158,61	36,4	2,94			
	ИТОГО за день		44,21	42,28	205	1350,5	40,12	81,24	112,22	90,5	413,42	505,81	90,75	6,53			

День : четвертый  
Неделя : первая

№ Репет	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Вит. С		Вит. А	Са	Р	Мg	Fe			
2	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
366	Залежка творожная со сметаной	200/15	12,6	23	18,09	250,16	0,05	0,18	54		117	169	19,9	0,81	
694	Какао на молоке сгущеном	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,69	17,51	0,48	36,67	1,02	0,13	8,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			0,51	7,05	25,2	3,9	0,36	
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01	
	ИТОГО:	455	34,32	39,7	44,44	560,11	0,1	0,8	71,51	0,99	162,52	197,8	20,07	9,28	
	ОБЕД														
	Помидор свежий порция или соевый	60	0,66		2,28	15,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54	
124	Щи из свежей капусты	250	3,8	3,06	7,46	85,2	0,05	1,47	9	0,4	13,81	133,32	18,52	1,94	
492	Шов из птицы	280	33	14,75	48,5	433	0,15	5,66	34,5	0,99	32,68	266	66,9	4,8	
631	Компот из свежих яблок	200	0,1		8,6	96,9	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,15	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	Ледя (ражано-пшеничный)	30	1,68	0,35	14,88	69,6	0,3			0,26	7,5	7,5	7,5	0,93	
	ИТОГО:	760	37,24	18,8	89,1	715,9	1,07	23,93	43,5	?	140,99	507,1	111,12	8,6	
	ИТОГО за день		71,56	70,42	151,54	1551,01	2,17	24,73	115,01	2,99	303,51	704	131,1	17,88	

День : пятый  
Неделя : первая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
333	Макаронные изделия с тертым сыром	220	12,63	18,1	50,23	381	0,012	0,81	13,5	0,79	150	81	7,5	0,06			
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84		0,00	0,00		3,95	5,77		0,05			
	Хлеб	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			0,51	7,05	25,2	3,9	0,36			
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01			
	ИТОГО:		14,95	25,57	782,7	591,34	0,42	0,042	13,5	1,3	162,8	114,57	11,4	0,78			
	ОБЕД																
49	Салат из вареной сдобы	60	1,1	4,2	8,4	78,2	0,04	5,3	3,2	0,05	15,9	0,65	0,04	3,8			
135	Суп овощной	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,12	20,30	12,5	5,71	171,01	74,75	0,1	6,55			
439	Пельмени тушеная в соусе	100	15,36	8,24	8,1	155,6	0,01	0,07	22,5	13	2,12	0,08	0,02	1,44			
520	Картофельное пюре	180	3,69	19,1	21,01	258,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93			
640	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24			
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93			
	ИТОГО:	790	57,58	37,64	110,74	851,84	0,82	39,48	63,87	122	169,38	170,1	10,4	25,69			
	ИТОГО за день:		57,56	62,21	195,44	1450,18	1,24	39,52	77,37	123	332,18	284,67	21,8	26,47			

День : шестой  
Неделя : вторая

№ Рецепт Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
302	Каша пшеничная молочная	220	6,2	10,31	26,18	211,21	0,19	0,41	92,1	44,1	45,16	1,26	0,11	8,4		
685	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,04		16,1	65,2		1,6		0,01	5,55	6,65	0,48	0,07		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01		
	Сыр	15	3,45	4,55		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06		
	<b>ИТОГО:</b>	455	13,01	24,13	57,8	471,91	0,22	2,25	92,1	44,6 2	209,56	116,11	8,13	8,9		
	<b>ОБЕД</b>															
	Оурцы свежие или (солёные)	60	0,48	0,00	1,56	11,4	0,018	14,16	0,00	0,00	7,8	7,5	15,6	0,24		
147	Суп с макаронами и картофелем	250	2,05	2,22	12,5	87,2	0,07	4	0,5	0,13	23,3	46,18	11,9	0,8		
462	Тефтели мясные	100	13,1	7,3	22,31	198	0,06	0,00	2,3	0,15	163	2,15	0,12	5,29		
297	Рис пропаренный	180	5,01	7,2	55,4	301	0,04	0,01	6,12	79,8 9	26,3	0,54	0,03	1,14		
651	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,00	44	170		2,8	0,0		16	16	6	1,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
	Хлеб расстой (жарено-молочный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93		
	<b>ИТОГО:</b>	760	25,12	19,04	159,71	854,96	0,688	20,97	8,92	80,6	328,2	148,17	43,75	10,44		
	<b>ИТОГО за день:</b>		39,13	42,17	215,51	1350,87	0,908	23,22	100,02	125,2	537,5	294,28	51,88	19,34		

День : седьмой  
Неделя : вторая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Кукуруза консервированная отварная	25	0,6	0,2	2,7	14,5	0,01	2,4			2,5	13,7		0,1
	Омлет натуральный	180	17,02	9,3	12,4	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,8	19,88	2,87
340	Какао на сухом молоке	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,69	17,51	0,48	36,67	1,02	0,13	8,1
694	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01
	ИТОГО:	455	29,52	27,21	42	499,5	0,15	3,36	33,37	1,7	168,5	281,2	23,98	11,44
	ОБЕД													
	Помидор свежий или соевый	60	0,66		2,28	13,8	0,36	15	0,00	0,00	8,4	15,6	12	0,54
137	Рассольник Ленинградский	250	2,36	5,68	13,4	113,38	0,11	9,28	7,55	1,32	70,70	76,5	26,59	0,99
371	Рыба припущенная	100	17,8	6,2	0,09	103,2	0,11	1,12	10,8	0,9	33,1	58,1	21,3	1,78
224	Картофель тушеный	180	2,99	4,1	18,6	110,5	0,11	11,6		3,52	27,06	70,95	32,66	1,08
638	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1		0,00	40,48	36,6	26,2	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Хлеб ржаной (красно-пшеничный)	50	4,68	0,33	14,88	69,6	0,5	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93
	ИТОГО:	760	26,75	19,7	110,87	639,76	22,36	38	18,35	6,35	186,4	349,5	69,4	5,42
	ИТОГО за день:		57,28	45,91	166,6	1239,26	22,51	41,36	51,72	8,05	354,9	631	93,38	16,86



День : восьмой  
Неделя : вторая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
302	Каша овсяная молочная	220	8,75	13,33	19,1	220	0,19	0,92	29,8	0,58	171,3	221,5	64,2	1,55	
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84		0,00	0,00		3,95	5,77		0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36	
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01	
	Сыр	15	3,45	4,35	0,00	54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06	
	<b>ИТОГО:</b>	455	14,52	26,15	51,4	480,3	0,226	0,16	29,8	1,01	334,1	336,07	75,64	2,03	
	<b>ОБЕД</b>														
71	Винегрет овощной	60	1,2	2,2	6,9	53	0,04	49	0,9	1,2	22,2	71,2	12,5	0,64	
149	Суп картофельный с рисом	250	3,5	1,25	10	65,5	0,08	1,29	0,00	2,44	17,79	83,88	22,54	1,1	
451	Котлеты мясные	100	10,76	8,9	10,1	154,32	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76	
516	Макаронные изделия	180	10,18	12,61	51,23	330,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	
640	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,00	44	170		2,8	0,0		16	16	6	1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО:</b>	790	27,22	25,65	151,33	879,82	0,75	53,09	14,4	6,66	163,3	430	74,51	7,32	
	<b>ИТОГО за день:</b>		41,74	48,8	199,73	1351,12	0,976	53,25	44,2	7,67	497,4	766,07	150,16	9,35	

День : девятый  
 Период : вторая

№ Рецепт Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																		
366	Заледанка из творога с повидлом	220/15	13,6	25	20,09	258,16	0,05	0,18	54		117	169	19,9	0,81					
692	Кофейный напиток Хлеб пшеничный	200 20	3,6 2,25	2,67 0,87	29,67 15,42	155,2 78,6	0,03 0,03	1,47	0,00	0,51	158,67 7,05	132 25,2	29,33 3,9	4,18 0,36					
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01					
	ИТОГО:	445	18,52	34,14	63,28	554,8	0,11	1,65	54	0,51	284,52	328,8	53,17	5,36					
	ОБЕД:																		
	Огурец свежий или соленый	60	0,48	0,00	1,56	11,4	0,018	14,16	0,00	0,00	7,8	7,5	15,6	0,24					
109	Борщ со сметаной	250/10	2,46	4,8	9,1	112	0,05	15,6	6	1,02	122,9	36,9	16,5	0,58					
437	Гуляш из говядины	100	11,5	1,28	2,68	68,12	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106	14,81	1,56					
520	Пюре картофельное	180	3,69	19,1	20,01	248,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	4,18	0,14	8,93					
640	Каша из ячм. свежих или замороженных	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,53	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93					
	ИТОГО:	770	21,93	2615	99,75	724,90	0,758	44,32	38,87	104,8	256,43	244,3	57	12,48					
	ИТОГО за день:		44,45	59,29	166,03	1299,7	0,868	45,97	92,87	540	572,3	110,17	17,84						

День : десятый  
Неделя : вторая

№ Рецепт	ПАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
2	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
501	Биточки из курицы	100	13,9	11	13,5	185,6	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72				
685	Макаронные изделия отварные	180	9,18	12,61	53,23	329,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85				
	Чай с лимоном	200/7	0,04		16,1	65,2		1,6		0,01	5,55	6,65	0,48	0,07				
	Хлеб	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36				
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01				
	ИТОГО:	477	24,44	31,08	95,35	710,7	0,18	3,31	78,4	2,69	70,21	265	32,37	3,01				
	ОБЕД																	
49	Салат из моркови с яблоками	60	1,1	4,2	8,4	78,2	0,04	5,3	3,2	0,05	15,9	0,65	0,04	3,8				
142	Суп с рыбными фрикадельками	250/25	9,25	3,5	8,75	103,5	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	214,1	33,19	1,17				
439	Печень тушеная	100	15,36	7,24	7	133,6	0,01	0,07	22,5	13	2,12	0,08	0,02	1,44				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,0	9,2	45	266,1	0,19	0,00	0,12	6,8	4,8	1,9	0,18	0,18				
658	Компот из сушеных яблод и ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16				
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	75	75	7,5	0,93				
	ИТОГО	800	31,93	27,85	128,29	822,4	0,88	31,47	56,95	23,3	238,12	359,47	47,19	7,92				
	ИТОГО за день:		57,37	50,93	217	1541	1,06	34,79	135,35	26,0	308,24	624,47	79,56	10,93				