

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ No 6»

_____ Т..И. Зеландз

Десятидневное основное
(организованное) меню
1 - 4 классы (обед)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,78	25,16	8,39	0,60	84,46	1,80	0,00	0,01		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,97	5,07	10,27	95,41	12,04	0,05	0,04	0,17	0,00	42,00	42,60	20,23	0,96	324,06	3,91	0,00	0,02	87	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	6,09	7,27	64,02	345,85	0,00	0,05	0,04	0,04	0,12	12,20	122,51	40,39	0,85	90,44	1,25	0,01	0,04	325	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	14,73	9,73	1,69	154,17	0,73	0,07	0,11	0,04	0,05	123,10	223,55	44,57	0,71	358,80	119,24	0,01	0,50	254	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	850	27,30	23,07	136,77	869,07	30,36	0,30	0,27	0,27	0,17	229,78	470,00	137,65	7,67	1 314,80	130,68	0,02	0,58			
Всего за день:			27,30	23,07	136,77	869,07	30,36	0,30	0,27	0,27	0,17	229,78	470,00	137,65	7,67	1 314,80	130,68	0,02	0,58		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	4,90	6,72	74,16	2,24	0,01	0,02	0,00	0,00	21,66	22,37	11,27	0,73	161,42	3,92	0,00	0,01	к/к	к/к		
СУП-ЛАПША	200	13,67	9,28	18,96	214,58	5,90	0,08	0,05	0,28	0,06	37,74	58,36	22,88	1,13	426,68	4,41	0,00	0,03	106	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13,46	32,22	24,67	443,29	12,58	0,39	0,17	0,22	0,00	33,14	186,66	50,49	2,61	1 082,78	13,15	0,00	0,09	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	830	31,81	47,08	102,46	963,57	25,72	0,57	0,30	0,50	0,06	129,54	324,61	110,08	8,03	1 893,68	24,16	0,00	0,14				
Всего за день:		31,81	47,08	102,46	963,57	25,72	0,57	0,30	0,50	0,06	129,54	324,61	110,08	8,03	1 893,68	24,16	0,00	0,14				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КОПИЯ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,80	3,65	5,48	58,48	7,54	0,02	0,02	0,30	0,00	26,31	22,14	11,23	0,57	101,21	1,96	0,00	0,01	48	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	28,99	17,37	21,28	357,77	5,46	0,08	0,07	0,24	0,13	47,82	64,85	24,30	1,11	407,69	4,99	0,00	0,02	118.2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	12,53	28,52	6,61	333,29	0,40	14,53	0,10	0,05	0,21	17,84	119,80	18,42	1,65	251,21	5,70	0,39	0,04	271	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	850	50,29	54,72	120,98	1 183,08	73,40	14,77	0,25	0,63	0,34	154,97	349,01	106,39	5,79	1 024,91	16,33	0,39	0,09		2008
Всего за день:		50,29	54,72	120,98	1 183,08	73,40	14,77	0,25	0,63	0,34	154,97	349,01	106,39	5,79	1 024,91	16,33	0,39	0,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,35	6,15	7,50	91,38	4,13	0,04	0,04	0,40	0,00	30,58	40,50	19,56	0,85	254,10	3,60	0,00	0,02	51	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,38	2,70	13,75	109,11	5,31	0,07	0,11	0,27	0,05	25,43	47,93	21,16	0,80	382,67	3,89	0,00	0,03	87	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,08	10,99	26,38	221,40	12,67	0,15	0,14	0,06	0,17	65,53	110,85	37,77	1,53	940,37	11,00	0,00	0,04	128	2011
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	110	22,06	23,66	5,72	324,69	0,59	0,01	0,04	0,23	0,07	70,01	49,91	9,30	0,25	71,36	2,56	0,00	0,01	508	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	870	38,90	44,34	113,14	1 011,83	29,30	0,37	0,40	0,96	0,29	233,25	310,37	115,86	7,78	1 982,54	24,53	0,00	0,11		
Всего за день:		38,90	44,34	113,14	1 011,83	29,30	0,37	0,40	0,96	0,29	233,25	310,37	115,86	7,78	1 982,54	24,53	0,00	0,11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,78	25,16	8,39	0,60	84,46	1,80	0,00	0,01		2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,68	4,23	17,39	70,65	3,68	0,04	0,03	0,16	0,00	20,64	30,17	13,64	0,55	257,78	2,64	0,00	0,02	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,72	9,26	68,46	400,42	0,00	0,13	0,04	0,04	0,15	24,74	81,17	14,80	1,87	124,68	1,50	0,02	0,02	331	2008	
КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	18,50	22,53	4,90	296,61	0,12	8,40	0,04	0,06	0,16	61,92	40,84	6,21	0,23	36,29	1,22	0,23	0,00	271	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,09	0,09	21,45	87,44	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	2,18	3,13	0,44	62,28	0,44	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	850	38,34	36,95	145,95	1 017,64	20,67	8,69	0,18	0,28	0,31	157,11	231,74	65,81	7,45	910,09	11,28	0,25	0,06		2008	
Всего за день:		38,34	36,95	145,95	1 017,64	20,67	8,69	0,18	0,28	0,31	157,11	231,74	65,81	7,45	910,09	11,28	0,25	0,06			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,45	15,05	0,04	0,02	0,10	0,00	8,43	15,65	12,04	0,60	174,58	1,20	0,00	0,00		
СВЕКОЛЬНИК	200	2,02	8,75	12,55	137,68	6,40	0,06	0,06	0,26	0,00	42,00	54,68	26,51	1,28	438,61	6,90	0,00	0,03	86	2008
ПЛОВ	240	25,13	16,99	61,77	500,92	1,13	0,06	0,04	0,20	0,00	13,51	123,90	43,31	0,98	146,33	2,21	0,01	0,04	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	850	32,34	26,60	134,20	914,30	84,18	0,28	0,19	0,57	0,00	120,64	262,41	110,93	5,51	1 135,56	14,79	0,01	0,09		
Всего за день:		32,34	26,60	134,20	914,30	84,18	0,28	0,19	0,57	0,00	120,64	262,41	110,93	5,51	1 135,56	14,79	0,01	0,09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,78	25,16	8,39	0,60	84,46	1,80	0,00	0,01		
БОРЩ	200	2,27	4,87	13,88	109,42	11,31	0,06	0,06	0,18	0,00	49,25	53,84	26,40	1,31	430,89	6,43	0,00	0,02	81	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,08	10,99	26,38	221,40	12,67	0,15	0,14	0,06	0,17	65,53	110,85	37,77	1,53	940,37	11,00	0,00	0,04	128	2011
ПОДЖАРКА	90	11,76	34,17	5,44	377,70	3,80	0,29	0,11	0,25	0,00	33,45	131,43	28,78	1,78	408,43	7,64	0,00	0,06	251	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	850	22,46	50,77	99,31	948,45	38,77	0,61	0,39	0,50	0,17	199,01	378,50	126,78	8,78	2 086,95	29,55	0,00	0,14		2008
Всего за день:		22,46	50,77	99,31	948,45	38,77	0,61	0,39	0,50	0,17	199,01	378,50	126,78	8,78	2 086,95	29,55	0,00	0,14		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,35	6,15	7,50	91,38	4,13	0,04	0,04	0,40	0,00	30,58	40,50	19,56	0,85	254,10	3,60	0,00	0,02	51	2008
СУП-ЛАПША	200	13,67	9,28	18,96	214,58	5,90	0,08	0,05	0,28	0,06	37,74	58,36	22,88	1,13	426,68	4,41	0,00	0,03	106	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	110	27,75	28,04	5,94	388,10	0,36	0,02	0,09	0,05	0,07	134,63	85,80	10,36	0,15	88,54	4,54	0,00	0,00	508	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	875	50,40	49,01	129,39	1 165,31	21,99	0,28	0,24	0,77	0,13	252,65	318,84	102,87	7,28	1 226,36	17,03	0,00	0,06		2008
Всего за день:		50,40	49,01	129,39	1 165,31	21,99	0,28	0,24	0,77	0,13	252,65	318,84	102,87	7,28	1 226,36	17,03	0,00	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
КОПИЯ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,80	3,65	5,48	58,48	7,54	0,02	0,02	0,30	0,00	26,31	22,14	11,23	0,57	101,21	1,96	0,00	0,01	48	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,49	9,10	17,26	161,65	5,53	0,07	0,05	0,17	0,00	40,69	75,71	24,21	1,05	415,29	3,97	0,00	0,03	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	5,42	7,17	56,91	313,87	0,00	0,05	0,03	0,04	0,12	11,49	109,15	35,94	0,76	80,54	1,11	0,01	0,04	325	2008
КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	18,50	22,53	4,90	296,61	0,12	8,40	0,04	0,06	0,16	61,92	40,84	6,21	0,23	36,29	1,22	0,23	0,00	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,09	0,09	21,45	87,44	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	2,18	3,13	0,44	62,28	0,44	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	850	31,17	43,22	138,75	1 072,18	19,07	8,63	0,20	0,57	0,28	179,44	307,24	104,36	6,61	917,21	11,38	0,24	0,09		2008
Всего за день:		31,17	43,22	138,75	1 072,18	19,07	8,63	0,20	0,57	0,28	179,44	307,24	104,36	6,61	917,21	11,38	0,24	0,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	4,90	6,72	74,16	2,24	0,01	0,02	0,00	0,00	21,66	22,37	11,27	0,73	161,42	3,92	0,00	0,01	к/к	к/к
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ (ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ)	200	1,80	5,98	0,80	64,26	0,70	0,02	0,07	0,13	0,22	36,39	48,29	81,23	7,56	518,22	2,40	0,00	0,16	87	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13,46	32,22	24,67	443,29	12,58	0,39	0,17	0,22	0,00	33,14	186,66	50,49	2,61	1 082,78	13,15	0,00	0,09	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	830	20,60	43,84	89,78	842,96	77,12	0,54	0,33	0,36	0,22	147,89	325,50	172,06	13,55	2 138,46	23,95	0,00	0,28		
Всего за день:		20,60	43,84	89,78	842,96	77,12	0,54	0,33	0,36	0,22	147,89	325,50	172,06	13,55	2 138,46	23,95	0,00	0,28		