

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ  
с. Нижняя Матренка  
Соломонова Н.А.

Приказ № 103 от

26.08.2020

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Добринского района Липецкой области  
С 7 до 11 лет,  
обучающихся в 1 смену не более 6 часов

1 неделя

День 1

ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe
	Икра свекольная	60	1	1,2	12	90	0,05	6,00	0,00	5,00	19,00	28,50	11,00	0,70
487	Котлета из филе цыпленка	80	14,40	14,20	12,00	252,70	0,05	0,19	0,00	0,00	91,52	137,30	12,75	1,11
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	<b>Итого:</b>		23,00	18,40	64,10	609,90	0,15	7,17	0,03	5,02	220,77	331,18	124,99	2,98
<b>ОБЕД</b>														
21	Салат из свежих овощей (помидор/огурец)	60	0,85	1,50	17,80	44,00	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,00	19,32	0,29
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,00	6,00	6,30	112,50	0,02	17,45	1,70	0,20	242,78	364,10	16,80	0,58
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	80/30	12,60	18,20	35,00	271,50	0,04	0,31	0,00	0,00	82,46	123,70	17,59	1,83
246	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,05	3,60	28,40	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,20	5,60	0,28
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,04	6,69	0,00	0,00	16,48	24,70	0,00	0,21
649	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	142,00	0,06	5,00	0,00	0,00	4,50	6,80	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		25,20	29,60	137,15	848,90	0,26	29,55	2,35	2,62	453,47	680,20	79,16	4,80
	<b>ВСЕГО:</b>		48,20	48,00	201,25	1458,80	0,41	36,72	2,38	7,64	674,24	1011,38	204,15	7,78

День 2

ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe
262	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	150/5	3,96	8,06	25,85	188,55	0,07	0,67	0,75	0,00	139,40	209,10	27,93	0,54
3	Бутерброд с сыром твердым	40/20	7,80	4,20	19,60	167,20	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,80	4,95	0,35
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
630	Чай с молоком	150/50/15	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Итого:		17,46	14,31	87,49	562,05	0,21	0,83	0,79	0,08	270,88	406,31	46,82	1,73

ОБЕД

72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,02	19,32	0,29
204	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/35	7,9	10,8	11,6	227	0,05	4,00	4,00	0,40	47,30	70,95	13,10	0,70
511	Шницель рыбный натуральный	80	9,6	11,7	35,3	155,3	0,07	0,31	0,00	0,40	127,63	191,45	14,33	0,30
472	Картофельное пюре со слив. маслом	150/5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
617	Яблоки печеные	75	0,00	0,00	25,60	101,70	0,03	28,10	36,00	1,40	39,40	59,10	10,40	2,60
	Кисломолочный напиток ( снежок)	200	7,00	2,00	18,00	149,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		30,78	32,36	119,39	824,60	0,29	35,20	70,67	2,62	429,45	644,17	106,56	5,94
1876	ВСЕГО:		48,24	46,67	206,88	1386,65	0,50	36,03	71,46	2,70	700,33	1050,48	153,38	7,67

День 3

ЗАВТРАК

№сб/реп	Наименование продукта	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe
	Яйцо отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50
297	Запеканка творожная со сметаной	100/25	10,90	16,20	36,90	290,80	0,06	0,23	0,00	0,00	191,60	287,20	0,00	0,73
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80
	Итого:		20,90	23,80	83,80	582,20	0,16	0,53	32,00	0,65	338,27	507,21	33,14	4,23

ОБЕД

43	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,85	1,5	6,8	34	0,02	12,88	0,43	0,05	34,90	52,40	9,44	0,30
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	3,40	6,70	19,80	141,00	0,02	12,86	0,09	0,10	93,60	140,40	19,55	0,72
401	Гуляш из говядины	80/80	12,50	9,50	9,50	192,20	0,04	0,33	0,00	0,14	112,70	169,10	8,89	1,10
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,00	0,00	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	24,00	36,00	7,00	0,80
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	14,60	21,90	2,72	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		27,05	25,20	108,25	799,00	0,20	191,07	0,52	7,33	319,50	479,35	150,47	7,69
	ВСЕГО:		47,95	49,00	192,05	1381,20	0,36	191,60	32,52	7,98	657,77	986,56	183,61	11,92

День 4

ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe
694	Чай с сахаром и лимоном	185/15/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,50	10,45	24,50	206,10	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,82	4,95	0,35
262	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4,90	11,60	35,90	292,00	0,03	0,00	0,03	0,00	101,90	152,85	20,30	0,41
	<b>Итого:</b>		12,40	22,05	75,92	561,50	0,07	4,18	0,07	0,06	198,94	298,41	30,85	1,34

ОБЕД

72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
134	Суп картофельный с горохом	200	5,90	4,00	28,90	173,00	0,15	9,60	0,02	0,10	91,96	137,94	27,76	1,59
443	Плов из говядины	80/150	24,30	16,50	27,60	252,50	0,03	0,00	0,50	0,16	119,05	178,58	24,91	1,24
639	Компот из кураги	200	0,20	0,00	35,80	192,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,86	11,48	0,34
	Кондитерское изделие	50	0,20	2,00	21,52	66,30	0,22	0,00	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		34,98	23,16	133,86	792,70	0,45	24,80	0,52	0,76	434,68	652,03	117,80	7,71
	<b>ВСЕГО:</b>		47,38	45,21	209,78	1354,20	0,52	28,98	0,59	0,82	633,62	950,44	148,65	9,05



День 6

ЗАВТРАК

№сб/репс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe		
8	Бутерброд с колбасой п/к	25/18	3,32	6,63	2,25	152,8	0,02	0,00	0,00	0,12	27,90	41,85	10,44	2,13		
340	Омлет натуральный со слив. маслом	105/5	10,55	9,55	7,10	226,30	0,07	0,50	30,00	3,50	93,40	140,10	14,40	2,30		
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80		
	<b>Итого:</b>		16,25	18,23	51,39	585,40	0,12	0,54	30,00	3,64	170,90	256,36	38,78	5,27		

ОБЕД

	Овощи натуральные	60	0,44	0,08	1,52	9,20	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
219	Суп картофельный с крупой (рис)	200	3,00	2,40	19,64	150,40	0,02	12,86	0,09	0,10	85,96	128,94	19,55	0,72
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	80/30	12,60	18,20	35,00	271,50	0,04	0,31	0,00	0,00	97,30	145,90	17,59	1,83
246	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,05	3,60	28,40	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,20	5,60	1,28
699	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21
	Творожная масса сладкая с изюмом	50	3,10	5,45	29,10	109,40	0,04	1,00	14,20	0,40	180,00	270,00	23,00	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		30,69	30,23	148,66	887,10	0,22	28,77	14,29	2,76	481,56	722,24	95,39	6,48
	<b>ВСЕГО:</b>		46,94	48,46	200,05	1472,50	0,34	29,31	44,29	6,40	652,46	978,60	134,17	11,75

2 неделя

День 1

## ЗАВТРАК

№сб/репс	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe
388	Макароны с сыром и маслом	150/20/10	3,20	12,80	38,50	285,10	0,03	0,00	8,00	0,60	33,90	50,85	3,90	0,50
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	60	0,85	1,50	27,80	34,00	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,03	19,32	0,29
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80
	<b>Итого:</b>		10,05	17,10	96,60	538,70	0,09	1,08	8,68	0,94	151,72	227,59	124,46	1,96

## ОБЕД

	Овощи натуральные	60	0,44	0,08	1,52	9,20	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
120	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/25	7,80	6,40	15,70	171,00	0,02	24,75	1,70	0,20	242,78	364,10	16,80	0,58
15	Сосиска отварная с соусом красным	60/30	15,80	14,60	9,70	148,50	0,01	29,70	0,00	0,00	166,92	250,40	1,40	0,96
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,00	0,00	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,80	11,48	0,34
	Фрукт (яблоко)	100	0,00	0,00	8,00	37,00	0,02	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	5,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		35,74	28,78	110,82	817,20	0,16	74,65	1,70	7,40	501,37	751,90	146,35	7,43
	<b>ВСЕГО:</b>		45,79	45,88	207,42	1355,90	0,25	75,73	10,38	8,34	653,09	979,49	270,81	9,39



День 2

**ЗАВТРАК**

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет В1	7-11лет С	7-11лет А	7-11лет Е	7-11лет Са	7-11лет Р	7-11лет Mg	7-11лет Fe
451	Котлета мясная рубленая	80	11,30	19,00	10,50	254,00	0,04	0,31	0,00	0,00	82,46	123,69	17,59	1,83
21	Салат из свежих овощей	60	0,85	0,50	17,80	34,00	0,02	12,88	0,43	0,05	23,28	34,92	9,44	0,30
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	<b>Итого:</b>		18,55	22,50	84,60	563,00	0,09	13,49	6,43	0,10	185,19	277,79	48,17	3,13

**ОБЕД**

79	Салат из овощей с морской капустой	60	0,91	0,50	10,70	77,20	0,01	0,10	0,65	0,32	15,35	23,02	19,32	0,29
133	Суп картофельный с вермишелью	200	2,09	6,20	14,05	139,00	0,03	13,96	0,02	0,20	68,50	102,80	19,96	0,80
472	Картофельное пюре со слив. маслом	150/5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
388	Биточки рыбные(минтай, пикша)	80	14,2	9,5	25,7	195,6	0,02	0,31	0,00	0,40	130,63	195,95	14,33	0,30
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Йогурт 2,5% ж	200	3,50	2,50	21,60	168,00	0,03	0,60	30,00	0,00	174,00	261,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		27,30	26,60	113,85	826,70	0,22	22,06	30,69	1,02	491,65	737,47	110,02	4,24
	<b>ВСЕГО:</b>		45,85	49,10	198,45	1389,70	0,30	35,55	37,12	1,12	676,84	1015,26	158,19	7,37



День 4

**ЗАВТРАК**

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe
487	Котлета из филе цыпленка	80	14,40	14,20	12,00	252,70	0,05	0,19	0,00	0,00	91,52	137,28	12,75	1,11
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37
3	Бутерброд с сыром твердым	40/20	7,80	4,20	19,60	167,20	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,80	4,95	0,35
	<b>Итого:</b>		26,40	22,40	58,40	547,10	0,12	1,29	0,07	0,06	284,20	426,28	108,50	1,83

**ОБЕД**

72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
133	Суп картофельный с фасолью	250	6,30	7,00	20,80	142,00	0,15	9,60	0,02	0,10	91,56	137,34	27,76	1,59
387	Печень по-Строгановски	80/80	7,20	12,30	36,20	151,20	0,30	13,90	50,00	5,90	125,20	187,80	21,20	7,70
520	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2,40	6,00	16,20	206,00	0,00	0,03	0,50	0,20	75,00	112,50	18,02	0,37
	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	166,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,90	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		21,88	26,96	134,64	816,10	0,53	43,73	50,52	6,70	364,83	547,24	113,11	12,74
	<b>ВСЕГО:</b>		48,28	49,36	193,04	1363,20	0,65	45,02	50,59	6,76	649,03	973,52	221,61	14,57

ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал, к	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe
262	Каша молочная овсянная с маслом сливочным	150/5	9,66	10,08	40,85	323,60	0,00	0,90	0,00	0,01	139,82	209,73	39,66	0,92
8	Бутерброд с вар. колбасой	40/20	5,80	4,80	19,80	146,60	0,03	14,85	0,00	0,12	23,56	35,34	11,14	1,28
694	Чай с сахаром и лимоном	185/15/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58
	<b>Итого:</b>		15,46	14,88	76,17	533,60	0,03	19,81	0,00	0,13	178,54	267,81	56,40	2,78

ОБЕД

72	Овощи натуральные	60	0,44	0,05	1,52	9,20	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
110	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	8,40	6,70	27,80	171,20	0,06	4,10	40,00	0,60	143,30	214,95	12,90	0,50
437	Тефтели из говядины в соусе	90/60	12,40	13,50	29,80	238,40	0,04	0,31	0,00	0,14	82,46	123,70	17,59	1,83
472	Картофельное пюре со слив. маслом	150/5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,04	60,00	0,80	0,20	34,00	51,00	13,00	0,30
	Кисло-молочный напиток с сахаром	180/20	3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,70	22,00	0,00	120,00	180,00	14,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,30	0,30	11,05	58,80	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		30,60	31,10	118,65	807,00	0,29	80,80	62,82	1,20	459,53	689,30	100,70	5,16
	<b>ВСЕГО:</b>		46,06	45,98	194,82	1340,60	0,32	100,61	62,82	1,33	638,07	957,11	157,10	7,94

ЗАВТРАК

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
							7-11лет B1	7-11лет C	7-11лет A	7-11лет E	7-11лет Ca	7-11лет P	7-11лет Mg	7-11лет Fe		
482	Творожная масса со сметаной	50/15	4,30	11,50	11,80	122,40	0,04	1,00	14,20	0,40	120,00	180,00	23,00	0,50		
471	Омлет с сыром	100	7,10	13,30	10,80	264,80	0,08	0,54	50,00	5,30	150,00	225,00	21,10	2,60		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80		
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37		
	<b>Итого:</b>		18,00	29,10	64,10	585,80	0,17	2,52	64,23	5,72	392,47	588,71	145,34	4,27		

ОБЕД

72	Овощи натуральные	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,02	13,60	0,00	0,16	4,00	6,00	8,80	0,48
107	Суп лапша домашняя	200	2,20	2,00	16,40	113,00	0,03	13,96	0,02	0,20	68,50	102,80	19,96	0,80
709	Курица тушеная в соусе с овощами	80/80	12,90	9,60	9,90	193,20	0,06	0,67	0,00	0,00	71,20	106,80	9,15	0,61
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,00	0,00	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
	Кондитерское изделие	60	0,30	0,50	31,50	67,50	0,28	0,00	0,00	0,00	77,50	116,25	32,50	3,25
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	9,76	14,64	2,72	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		27,78	19,96	128,94	813,60	0,49	188,23	0,02	7,40	282,06	423,09	176,00	9,91
	<b>Всего:</b>		45,78	49,06	193,04	1399,40	0,66	190,75	64,25	13,12	674,53	1011,80	321,34	14,18