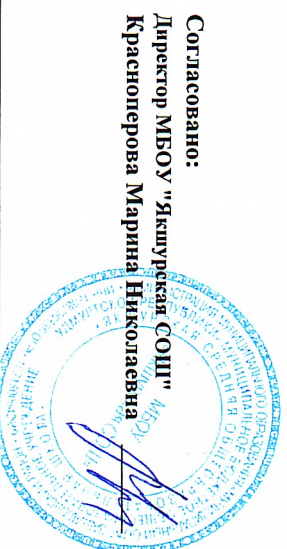




Утверждаю:
 Директор МБОУ "Якурская СОШ"
 Фефилов А.Е.
 01.01.2025

Примерное меню



Согласовано:
 Директор МБОУ "Якурская СОШ"
 Красноперова Марина Николаевна

День: первый Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	B1	B2	PP	НЭ			
89B	Салат "Золотая осень"	60	0,74	5,38	7,42	78,73	6,92	96,28	12,98	7,00	13,32	0,37	0,00	869,14	181,01	2,72	0,01	0,01	0,20	0,34	4,13					
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	19,30	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16					
164/В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05					
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	25,20	146,25	567,03	1,23	6,27	2,19	0,33	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00					
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56					
тк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00					
тк	Хлеб ржаной	23	1,43	0,24	8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,40	31,62	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00					
Итого		748	24,03	27,36	101,61	716,16	976,29	925,40	290,77	216,34	418,50	11,65	395,03	1852,91	779,90	12,89	0,39	0,39	7,45	8,07	11,90					

День: второй Неделя: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	B1	B2	PP	НЭ			
116B	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23					
129	Расольник Ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76					
105B	Котлета куриная "Нежная"	90	14,16	8,64	11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,96	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,37	0,39	0,56					
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00					
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12					
тк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00					
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		746	26,88	24,10	100,51	723,97	493,07	848,00	81,25	106,37	309,78	4,32	42,63	853,84	248,92	8,81	0,25	0,22	6,16	5,00	9,67					

День: третий Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита- мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ		
3/1	Салат из белокачанной капусты с раст./маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,37	0,49	24,08	
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	19,95	112,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	240	16,43	15,98	32,00	354,04	36,94	216,15	12,43	19,70	95,67	0,77	20,00	1165,35	248,50	2,49	0,03	1,80	4,07	0,85	
253	Компот из краги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,48	0,78	0,32	
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		750	23,63	23,75	100,67	705,58	435,82	794,12	86,34	64,94	203,41	2,99	20,00	2696,85	566,94	7,90	0,14	0,16	3,23	7,01	25,77

День: четвертый Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита- мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ		
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	5,87	15,95	130,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	16,05	13,29	12,47	219,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	4,84	34,36	188,18	570,66	77,65	15,85	29,17	81,47	1,01	14,63	17,56	17,56	0,15	0,13	0,02	0,50	1,69	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00
Итого		754	26,06	24,53	100,82	707,43	1693,12	933,40	338,77	280,04	506,91	12,50	418,80	672,54	573,48	8,67	0,37	0,40	9,63	6,75	10,44

День: пятый Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	P9	Т9	В1	B2	PP	Н9									
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным	60	0,84	3,58	5,45	54,08	134,02	134,96	20,58	11,66	22,96	0,74	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,08	0,24	1,18								
63	Пуштык шыл	200	3,78	4,03	15,13	128,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88								
90	Копилета рыбная "Лобительская" (минт)	90	12,80	10,26	12,72	181,33	71,02	335,54	48,18	45,56	189,25	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,80	0,10	0,14	1,11	3,68	2,04								
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26								
648	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00								
тк	Хлеб пшеничный	29	2,07	0,20	13,67	64,94	144,71	23,73	5,10	3,53	16,40	0,28	0,00	0,00	0,00	0,32	0,02	0,01	0,21	0,64	0,00								
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00								
Итого		749	23,91	23,86	100,52	705,05	974,27	1756,06	142,90	121,78	409,71	5,35	71,21	3143,35	634,84	6,38	0,38	0,38	3,90	9,41	21,35								

День: шестой Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	P9	Т9	В1	B2	PP	Н9									
29	Салат картофельный с соевым оруплом	60	0,77	5,40	10,81	104,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	121,56	2,72	0,03	0,02	0,35	0,61	2,82								
153	Суп с крупой	200	4,42	3,16	23,73	144,62	5,02	68,11	10,16	18,72	50,41	0,59	9,60	972,80	218,60	0,16	0,07	0,02	0,35	1,08	0,52								
тк	Капустя тушеная с фаршем (гов)	240	14,46	14,72	26,76	284,76	63,61	866,55	116,62	54,82	162,29	2,07	0,00	1190,68	232,72	3,53	0,09	0,14	3,04	6,08	36,13								
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24								
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00								
тк	Хлеб ржаной	23	1,43	0,24	8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,40	31,62	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00								
Итого		753	23,54	23,80	100,73	706,28	530,08	1214,25	149,85	97,57	285,88	4,50	9,60	2748,32	573,11	7,09	0,24	0,20	4,11	8,95	39,71								

День: первый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ	
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
ттк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	200	4,73	7,76	17,99	158,97	942,08	349,00	20,14	28,32	73,18	0,97	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,35	1,55	5,12
204	Фрикадельки из птицы	90	12,98	6,26	9,17	147,63	120,87	190,31	8,09	54,51	111,52	1,10	0,00	0,00	0,00	0,23	0,06	0,05	4,30	0,53	0,00
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	25,20	146,25	567,03	1,23	6,27	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		745	26,82	24,59	100,55	705,09	2269,96	736,41	65,94	104,19	245,69	3,37	14,63	1174,34	258,65	7,19	0,21	0,12	6,17	3,42	10,40

День: второй Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ	
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	26,98	145,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76
75/1	Котлета "Дегская" (гов,свин)	90	13,55	17,90	21,26	287,76	104,19	209,87	17,66	19,36	129,32	1,40	27,00	8,64	46,80	2,79	0,16	0,15	1,79	2,96	0,36
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	22,56	136,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		745	23,72	26,85	100,75	705,45	1328,18	1262,44	99,76	95,31	326,50	5,13	50,33	3443,57	724,15	5,65	0,45	0,31	4,10	7,83	17,40

**День: третий Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ							
44-13	Салат "Космос"	60	3,47	8,65	4,16	107,15	33,83	133,74	19,38	9,48	62,33	0,83	58,80	722,12	182,77	2,84	0,04	0,12	0,29	1,21	3,88								
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	11,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93								
157/В	Выпечка "Нежные" (гов.кур)	90	12,25	9,35	14,76	200,48	49,64	188,24	8,06	32,43	99,46	0,80	0,00	0,00	0,00	2,73	0,03	0,06	3,04	0,20	0,38								
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00								
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56								
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00								
тк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00								
Итого		750	26,43	27,30	100,78	745,79	989,10	948,48	316,27	236,91	491,90	12,30	458,72	1508,26	758,89	14,63	0,32	0,49	8,92	7,74	13,75								

**День: четвертый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ							
37/1	Салат из свежих с сыром	60	2,92	5,79	5,06	72,67	121,63	132,61	95,22	13,72	65,44	0,55	11,34	16,18	22,40	1,41	0,01	0,04	0,09	0,81	1,99								
44	Атырчы шылд	200	1,76	4,25	11,30	109,61	94,87	290,75	24,51	16,45	46,32	0,61	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18								
179В	Копилета "Донецкая" (кур)	90	14,12	8,91	11,03	195,72	65,87	264,08	12,57	51,11	118,98	1,14	13,50	6,94	23,90	2,46	0,06	0,08	3,96	0,66	1,67								
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	4,97	27,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00								
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32								
тк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00								
тк	Хлеб ржаной	27	1,68	0,29	10,25	47,71	164,70	58,21	8,32	11,04	37,11	0,92	0,00	1,08	0,27	0,38	0,03	0,02	0,15	0,54	0,00								
Итого		757	25,86	24,47	101,12	705,57	1171,17	1106,05	183,10	129,99	357,74	4,55	46,39	1348,41	347,90	6,87	0,20	0,24	5,99	5,70	11,16								

День: пятый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
			всего	г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP		НЭ	
74Т	Икра кабачковая (заходская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Щи из свежей капусты	200	1,62	4,87	22,37	142,50	15,76	36,98	0,58	788,92	175,69	1,86	0,04	0,56	0,98	9,72						
166В	Нимыстывь запеканка (минт)	110	14,52	9,86	20,28	225,21	34,35	191,05	1,15	53,13	92,05	2,30	0,07	0,18	0,70	4,06	0,33					
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	28,29	84,51	1,03	20,52	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26					
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00					
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00					
Итого		770	23,57	23,80	100,75	705,23	90,23	357,00	3,76	80,57	846,97	310,04	4,99	0,28	0,35	2,93	8,59	20,31				

День: шестой Неделя: вторая
Возрастная категория: дети: 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг
			всего	г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	
30	Винегрет овсяной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11		
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	19,95	112,30	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52		
615В	Копченая "Всма" (гов, свин)	90	12,69	10,39	12,20	254,47	20,57	121,35	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,85	2,60	0,43		
468	Гороховое пюре	150	5,05	7,27	27,89	173,79	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00			
652	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	22,09	84,47	2,96	2,96	0,55	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00		
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00			
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00		
Итого		760	25,04	27,52	112,64	815,05	55,63	227,42	3,81	30,65	2350,59	540,89	9,00	0,28	0,22	2,93	5,22	84,06		