ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 г

Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше. СОШ № 4,5,20

День: **Понедельник**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)													
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K	
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																		
№ 157 Справочник Москва 2003 г	Ёжики мясные с соусом красным	90/20	100/20	4,81	6,01	10,5	13,1	20,3	22,5	159	199	0,04	0,1	0,15	0,2	170	194	0,3	0,3	1,8	2,25	13,3	16,6	16	19,6	0,7	0,9	0,1	0,1	0,01	0,01	2,5	2,8	144	160	231	257
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	2,2	2,6	33,3	39,9	196	235	0,06	0,1	0,01	0	0	0	0	0	0	0	34,1	41	21	24,6	0,8	1	0	0	0	0	0	0	24	24	25	25
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	40/5	40/10	2,4	2,4	4,4	8,8	14,5	14,5	109	146	0,05	0,1	0,03	0	0	0	0	0	0	0	64	81	7,6	9,9	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао на молоке	200	200	3,2	3,2	3,1	3,1	13,5	13,5	93	93	0,05	0,1	0,18	0,2	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	22	21,7	0,2	0,2	0	0	0,02	0,02	0	0	105	105	19,7	19,7
	Итого завтрак	505	550	15,9	18,2	20,2	27,6	81,6	90,4	557	673	0,2	0,2	0,37	0,4	221	245	1,4	1,4	2,3	2,77	274	302	66	75,8	2,2	2,7	0,1	0,1	0,03	0,03	2,5	2,8	273	289	276	302
	Обед																																		
№ 45 Справочник Москва 2003 г	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,3	2,2	2,7	4,5	5,42	9,03	45	75	0,03	0,1	0,03	0,1	0	0	0	0	23	38,5	31	51,6	8,8	14,6	0,4	0,6	0	0	0,03	0,03	1	1	0	0	17	17
№ 138 Справочник Москва 2004	Суп картофельный с крупой пшенной	200	250	5,12	6,4	5,92	7,4	15,5	19,3	90	113	0,07	0,1	0,03	0	0	0	0	0	5,6	7	12,6	15,8	19	24	0,7	0,9	0	0	0	0	0,7	0,9	41	51	269	336
Сборник Уфа 2014 г № 178	Оладьи из печени	80	100	12,4	13,6	11,2	12,5	23,7	29,65	276	344	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	7,7	9,67	30,2	43,7	6,8	8,5	1,8	2,3	0	0	0	0	0	0	342	407	251	251
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре с соусом красным	150/30	180/30	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0	0,08	0,1	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	180	180	0,9	0,9	0,05	0,05	24	24	99	99	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	3,2	4,05	0,5	0,6	18	22,4	89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	780	950	31,8	37,9	25,4	31	121	146,3	806	995	0,42	0,6	0,14	0,2	20	20	0	0	52	74,2	143	195	88	107	3,9	4,9	0	0,1	0,04	0,04	1,7	1,9	385	460	573	640
	Итого день			**47,7**	**56,1**	**45,6**	**58,7**	**202**	**236,7**	**1363**	**###**	**0,62**	**0,8**	**0,51**	**0,5**	**241**	**265**	**1,4**	**1,4**	**55**	**77**	**418**	**496**	**153**	**183**	**6,1**	**7,6**	**0,1**	**0,1**	**0,07**	**0,07**	**4,3**	**4,8**	**658**	**749**	**848**	**941**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 г

Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Вторник**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)													
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K	
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																		
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	90	100	10,5	13,3	11,5	14,3	15,3	17	164	183	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	120	27	33,1	1,9	2,4	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3
№ 299; № 315 Сборник Москва 2003 г	Сложный гарнир	90/90	100/100	5,4	5,4	8,6	8,6	15,8	17,5	252	252	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	63,4	63,4	41	41,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
промышленного производства	Кондитерские изделия (печенье)	12	12	0,7	0,7	0,4	0,4	12	12	62	62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/150	1/150	0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	3,2	4,05	0,5	0,6	18	22,4	89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	672	712	20,4	24,1	21,3	24,3	95	102,8	686	727	0	0	0	0	0	0	0	0	13	13,3	164	194	77	83,3	2,2	2,6	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3
	Обед																																		
№ 24 Справочник Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(помидор соленый)	100	100	1,5	1,5	11,7	11,7	9,06	9,06	196	196	0,03	0	0,03	0	0	0	0	0	5,7	5,7	15,4	15,4	12	11,5	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	29	29,3	293	293
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	200/10	250/10	1,6	2	8,29	10,9	9,28	11,65	163	204	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	173	8,1	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	126	158	0	0
№ 235 Сборник Москва 2003 г	Рыба по - польски	100	120	15,6	18,7	4,7	5,6	41	49,5	157	196	0	0	0,6	0,7	0	0	0	0	1,7	1,69	112	139	38	47	2,9	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	158	190
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	200	200	1	1	0	0	21,2	21,2	94	94	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	4,05	4,86	0,6	0,7	22,4	27	111	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	700	800	26,5	31,5	25,7	29,4	119	138,8	805	928	0,03	0	0,63	0,7	0	0	0	0	17	18,8	274	336	62	73,6	4,4	6,7	0	0	0	0	0	0	155	187	451	483
	Итого день			**46,9**	**55,6**	**47**	**53,7**	**214**	**241,6**	**1491**	**###**	**0,03**	**0**	**0,63**	**0,7**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**32**	**438**	**530**	**139**	**157**	**6,6**	**9,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**0,1**	**299**	**331**	**487**	**519**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 г

Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Среда**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)													
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K	
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																		
Справочник г. Москва 2004 г № 394	Тефтели рыбные	90/30	100/30	8,38	10,4	11,4	14,3	15,1	18,85	218	272	0,07	0,1	0	0	15	19	0	0	2,8	3,55	119	121	14	17,1	0,5	0,6	0	0	0	0	1,2	1,5	98	122	56	70
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	180/5	3	3,6	3,3	3,96	18,5	22,2	134	161	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	7,4	7,44	17,2	17,2	38	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	50	4,05	4,05	0,6	0,6	22,4	22,4	111	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/150	1/150	0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 270 Сборник Москва 2003 г	Кофейный напиток на молоке	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	14,7	14,7	93	93	0,02	0	0	0	0	0	0	0	2,5	2,5	60,4	60,4	7	7	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	663	715	18,7	21,4	18,4	21,9	95,5	103	650	731	0,24	0,3	0	0	15	19	0	0	21	21,8	207	209	68	71,5	2,3	2,4	0	0	0	0	1,8	2,3	121	151	168	210
	Обед																																		
№ 21 Сборник Уфа 2014 г	Помидор соленый	60	100	0,5	0,8	0,1	0,15	1,02	1,7	7,8	13	0,01	0	0,01	0	3	5	0	0	3	5	13,8	23	8,4	14	0,4	0,6	0	0	0	0	0	0	14	24	85	141
№ 228 Сборник Уфа 2014 г	Суп с клецками	200	250	8,16	10,2	2,5	2,7	11	13,7	73,3	92	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	4,6	5,6	211	269	11	13,9	0,6	0,7	0,1	0,1	0,01	0	0	0	0	0	118	147
Справочник г.Москва 2003 г № 210	Рагу из кур	80/150	100/180	13,8	16,3	23,4	29,1	63	78,75	481	542	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	7,3	9,1	0	0	44	55,1	2	2,5	1,9	2,3	0	0	1,2	1,5	89	111	215	268
Справочник г.Москва 2004 г № 631	Компот из свежих фруктов	180	180	0,18	0,18	0,09	0,09	15,5	15,48	61	61	0,01	0	0	0	0	0	0	0	1,4	1,44		5,42	2,8	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	4,05	4,9	0,6	0,72	22,4	27	111	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	760	930	29,5	35,8	27,1	33,3	129	157	818	946	0,57	0,7	0,01	0	3	5	0	0	16	21,1	225	297	66	85,8	3,7	4,5	2	2,4	0,01	0	1,2	1,5	103	135	418	556
	Итого день			**48,2**	**57,1**	**45,5**	**55,2**	**225**	**260**	**1468**	**###**	**0,81**	**0,9**	**0,01**	**0**	**18**	**24**	**0**	**0**	**37**	**42,9**	**432**	**507**	**135**	**157**	**6**	**6,9**	**2**	**2,4**	**0,01**	**0**	**3**	**3,8**	**224**	**286**	**586**	**766**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 г

Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Четверг**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K	
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																				
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/10	200/10	12,6	12,6	8,1	8,1	33,5	33,5	262	262	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	127	37	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	40/20	40/20	4,8	4,8	8,6	8,6	14,6	14,6	146	146	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	6,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	37	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,23	47,8	47,8	5,4	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/150	1/150	0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	617	617	18,1	18,1	17	17	82,2	82,2	539	539	0,15	0,2	0,02	0	0	0	0	0	9	9,04	192	194	59	61,4	1,5	1,7	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67
	Обед																																				
№ 75 Справочник Москва 2003 г	Икра морковная	60	100	1,64	2,7	4,4	7,3	5,6	9,3	59	98	0,04	0,1	0,04	0,1	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	36,2	23	37,8	0,5	0,8	0,4	0,7	0,05	0,09	4,1	6,9	38	63,1	131	219
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,08	4,21	5,3	10,4	13,01	86,4	101	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	16	20,4	34,3	39,9	18	22,3	1	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	117	146	245	306
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Жаркое по - домашнему с мясом	200	230	22,2	25,5	20,7	23,8	58,5	67,3	486	559	0,5	0,6	0,1	0,2	0	0	0	0	7,4	8,51	357	422	67	76,7	3,6	4,7	0	0	0	0	0,5	0,6	83	103	112	140
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	93,6	94	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50		4,05	0,5	0,6	18	22,4	89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	730	880	28,3	37,8	30,2	37,5	118	141,4	898	###	0,59	0,7	0,14	0,3	107	179	0	0	26	32,3	413	498	126	155	5	6,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	238	312	488	665
	Итого день			**46,4**	**55,9**	**47,2**	**54,5**	**200**	**223,6**	**1437**	**###**	**0,74**	**0,9**	**0,16**	**0,3**	**107**	**179**	**0**	**0**	**35**	**41,4**	**605**	**692**	**185**	**216**	**6,6**	**8,3**	**0,5**	**0,8**	**0,15**	**0,19**	**5,3**	**8,3**	**256**	**330**	**555**	**732**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 г

Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Пятница**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K	
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																				
№ 438 Справочник г.Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	200	8,8	11	5	6,2	5,4	6,7	226	282	0,09	0,1	0,64	0,8	0,2	0,2	2,9	3,7	0,5	0,6	80,1	100	13	16,7	2	2,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	1	292	365	246	308
Справочник г.Москва 2004 г № 1	Бутерброд с сыром	30/20	40/20	6,1	7,9	4	4,8	20	24,2	110	132	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	162	15	24,7	0,7	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао на молоке	200	200	3,7	3,7	6,5	6,5	24,9	24,9	125	125	0,05	0,1	0,18	0,2	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	22	21,7	0,2	0,2	0	0	0,02	0,02	0	0	105	105	19,7	19,7
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	150	150	0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	0		0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	550	610	19,1	23,1	15,8	17,8	75,1	80,6	555	633	0,19	0,2	0,82	1	51	51,2	4	4,8	9,4	9,51	354	435	59	72,1	3,1	4	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328
	Обед																																				
Справочник г. Москва 2003 г № 40	Салат витаминный с растительным маслом	60	100	0,72	1,2	3,09	5,15	3,53	5,8	56	93	0,01	0	0,02	0	0	0	0	0	16	27,3	25,7	42,8	9,9	16,5	0,6	1	0	0	0	0	0	0	16	26,7	119	199
Справочник г. Москва 2003 г № 122	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,32	2,9	4,09	4,9	15,1	18,9	200	250	0	0	0	0	0	0	0	0	13	16,5	15,8	19,7	22	27	0,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Справочник г. Москва 2003 г № 444	Куры тушеные в соусе	80/30	100/30	9,7	11,3	18,6	21,2	27	31,9	122	152	0	0	0,7	0,9	0	0	0	0	8	10	7,9	9,8	3,8	4,7	1,3	1,6	0,1	0,1	0	0	0	0	215	268	211	263
Справочник г. Москва 2004 г № 330	Бобовые отварные (горох)	150	180	6,27	7,5	5	6	25	30	140	168	0,26	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	95,4	114	65	77,4	3,7	4,4	0	0	0	0	0	0	178	213	112	134
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	200	200	1	1	0	0	21,2	21,2	94	94	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	4,05	4,86	0,6	0,7	22,4	27	111	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	810	980	26,8	32,2	31,8	38,5	131	155,2	807	995	0,27	0,3	0,72	0,9	0	0	0	0	40	55,8	153	195	105	131	6,3	8	0,1	0,1	0	0	0	0	409	508	442	596
	Итого день			**45,9**	**55,3**	**47,6**	**56,3**	**206**	**235,8**	**1362**	**###**	**0,46**	**0,6**	**1,54**	**1,9**	**51**	**51,2**	**4**	**4,8**	**49**	**65,3**	**506**	**630**	**164**	**203**	**9,4**	**12**	**0,2**	**0,2**	**0,04**	**0,04**	**0,8**	**1,1**	**806**	**978**	**708**	**924**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720