Согласовано
ВрИО начальника отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Оренбургской области
_____ Т.А.Володина

Утверждено
Заведующий отделом образования
администрации Илекского района
Оренбургской области
_____ С.Н. Павлычева

Примерное меню рационального питания учащихся с 7 до 11 лет для общеобразовательных организаций Илекского района на осенне–зимний период

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**													
	Печенье	20	0,54	0,34	10,08	42,33	0,01	0,01	0,01	0,01	3,00	0,01	14,01	0,19
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№243	Сосиска отварная	80	8,07	22,61	0,36	238,54	0,12	0,00	29,08	3,34	26,90	14,54	117,81	1,30
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			19,53	**33,58**	**90,76**	**744,94**								
	Обед													
№59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	24,00	33,98	1,32
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,10	10,70	127,50	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,09	39,84	231,85	0,19	0,00	0,00	0,00	14,56	139,99	210,00	5,01
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			27,46	**23,69**	**125,06**	**859,89**								

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	**Завтрак**													
№71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
№199	~~Гороховое пюре~~ Пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			37,71	**20,45**	**100,70**	**723,65**								
	Обед													
№45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			17,03	**36,67**	**114,34**	**792,63**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54,74**	**57,12**	**215,04**	**1516,28**								

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
3 день	**Завтрак**													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,57	0,15	19,51	29,02	79,7	1,17
№229	Рыба, запеченая с овощами	80	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			16,85	**16,54**	**108,40**	**607,77**								
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	1,74	29,20	27,27	67,57	1,12
№377	Плов из мяса птицы	200	19,30	14,50	24,76	310,75	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			30,74	**24,73**	**127,73**	**873,72**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47,59**	**41,27**	**236,13**	**1481,49**								

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	**Завтрак**													
	Вафли	30	1,14	1,00	18,80	90,60	0,04	0,00	0,00	0,00	8,89	1,78	29,33	0,53
№174	Каша молочная рисовая	150	4,08	7,39	36,08	227,72	0,03	0,65	37,35	1,15	89,29	24,85	107,34	0,42
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			20,72	**25,92**	**96,71**	**701,45**								
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,04	8,78	0,00	0,56	19,30	18,20	30,70	1,04
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№287	Голубцы ленивые	150	12,75	9,90	26,42	198,30	0,08	16,83	32,86	0,00	63,00	40,52	151,42	1,42
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			21,62	**21,94**	**123,01**	**823,64**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**42,34**	**47,86**	**219,72**	**1525,09**								

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5 день	**Завтрак**													
№97	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№302	Гречка отварная	180	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			28,8	**19,4**	**110,68**	**712,2**								
	Обед													
№ 30	Салат «Степной»	100	1,40	10,10	7,60	109,65	0,00	6,80	0,00	0,50	24,90	20,70	46,20	0,90
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,02	7,09	16,90	107,25	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№254	Рагу из мяса птицы	180	8,12	8,92	7,33	275,91	0,01	0,00	0,04	0,22	0,85	5,13	41,40	0,39
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			21,5	**27,2**	**95,2**	**816,1**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,4**	**46,6**	**205,9**	**1528,2**								

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 день	**Завтрак**													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№ 205	Макароны отварные с овощами	150	10,12	14,60	23,60	188,40	0,00	3,70	0,00	0,00	244,30	16,10	31,10	0,80
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			23,10	**25,27**	**122,12**	**728,15**								
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,04	8,78	0,00	0,56	19,30	18,20	30,70	1,04
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	1,74	29,20	27,27	67,57	1,12
№377	Плов из мяса птицы	200	19,30	14,50	24,76	310,75	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			30,32	**24,47**	**105,69**	**780,64**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,42**	**49,74**	**227,81**	**1508,79**								

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	**Завтрак**													
	Йогурт	1 шт	5,13	1,88	7,38	106	0,04	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,13
№199	Гороховое пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			31,4	**17,9**	**93,38**	**705,2**								
	Обед													
№59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	24,00	33,98	1,32
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,57	0,15	19,51	29,02	79,7	1,17
№229	Рыба, запеченая с овощами	80	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 день	**Завтрак**													
№71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	####	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	####	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			27,01	**32,62**	**93,72**	**689,06**								
	Обед													
№45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	####	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,02	7,09	16,90	107,25	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№294	Биточки из мяса птицы	80	13,95	13,40	13,02	228,80	0,16	0,72	43,04	7,12	47,82	17,76	64,00	2,89
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,13	6,00	0,97	194,96	0,09	0,00	29,99	0,09	27,06	27,49	117,34	1,98
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	**Завтрак**													
	Пряники	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№184	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	10,03	16,94	44,1	201,96	0,33	0,81	0,15	0,64	213,33	102,4	337,11	2,62
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			26,53	**35,1**	**97,26**	**702,84**								
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	60	4,74	3,48	10,56	92,28	0,06	0,00	0,06	0,36	38,88	24,18	105,06	1,32
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	**Завтрак**													
№97	Сыр порциями	15	3,77	3,77	4,15	51,39	0,00	0,25	0,05	0,45	156,00	7,50	81,00	0,18
№223	Запеканка творожная	150	21,91	16,58	42,00	405,00	0,08	0,70	97,50	5,11	293,37	39,83	322,73	0,95
	Молоко сгущенное	15	1,06	0,75	8,28	44,13	0,01	0,15	3,75	0,01	47,55	5,10	34,35	0,03
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			34,05	**24,38**	**100,72**	**740,34**								
	Обед													
№39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100	3,02	6,3	23,7	164,2	0,08	5,8	0	0,8	19,3	25,2	39,1	1,2
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,10	10,70	127,50	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№254	Рагу из мяса птицы	150	6,76	7,43	6,10	229,92	0,01	0,00	0,03	0,18	0,70	4,27	34,50	0,32
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			19,32	**18,97**	**125,72**	**893,56**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,37**	**43,35**	**226,44**	**1633,90**								