



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна»

С.М. Чикунова

Приказ № 400-ОД от 02.12.2022

### Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"

Возрастная категория 6-11 лет. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вангера»

День недели: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность	
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А		
Завтрак	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6	
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5	
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38	
<b>Итого</b>				<b>11,35</b>	<b>11,6</b>	<b>81,9</b>	<b>147</b>	<b>178,9</b>	<b>2,424</b>	<b>1,58</b>	<b>0,126</b>	<b>0,005</b>	<b>477,1</b>	
Обед	104	Щи со свежей капустой и картофелем	200	6,98	7,84	5,1	38,8	78,68	1,07	10,12	0,06	24,36	119	
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	16,65	205,35	4,65	0	0,21	24	249,9	
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6	
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5	
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8	
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60	
		Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9	
	<b>Итого</b>				<b>810</b>	<b>36,5</b>	<b>34,52</b>	<b>125,79</b>	<b>132,25</b>	<b>444,43</b>	<b>9,942</b>	<b>24,42</b>	<b>0,443</b>	<b>140,92</b>
<b>Итого</b>				<b>47,85</b>	<b>46,12</b>	<b>207,69</b>	<b>279,25</b>	<b>623,33</b>	<b>12,366</b>	<b>26</b>	<b>0,569</b>	<b>140,925</b>	<b>1428,6</b>	

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	223	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	13	201,2	1,44	1,24	0,18	38,2	250
	63	Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>15,5</b>	<b>16,8</b>	<b>56</b>	<b>224,9</b>	<b>344,4</b>	<b>2,63</b>	<b>1,64</b>	<b>0,21</b>	<b>100,5</b>	<b>437</b>
<b>Обед</b>	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,86	6,3	13,88	27,48	95,34	1,31	6,82	0,094	25,72	143,6
	<b>375</b>	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	35	166	1,49	1,5	0,05	19	333
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>36,28</b>	<b>31,68</b>	<b>109,66</b>	<b>112,1</b>	<b>370,38</b>	<b>5,312</b>	<b>9,18</b>	<b>0,279</b>	<b>70,12</b>	<b>869,9</b>
<b>Итого</b>				<b>51,78</b>	<b>48,48</b>	<b>165,66</b>	<b>337</b>	<b>714,78</b>	<b>7,942</b>	<b>10,82</b>	<b>0,489</b>	<b>170,62</b>	<b>1306,9</b>

День недели: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	213	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32	115,6	221,2	3,4	0,6	0,188	38,2	231,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>10,6</b>	<b>18,7</b>	<b>51,3</b>	<b>128,3</b>	<b>246,4</b>	<b>4,47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,188</b>	<b>98,2</b>	<b>415,6</b>
<b>Обед</b>	98	Свекольник	200	7,36	8,04	9,06	41,88	95,04	1,66	7,1	0,06	24,36	138
	256	Макаронные изделия-отварные	150	5,55	0,45	29,56	13,78	45,37	1,06	-	0,05	34,32	190,35
	372,71	Котлета из птицы, соус красный	120	18,96	23,93	68,41	95,4	68,8	3,53	20,1	0,27	40,9	178
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	18,6	16,8	0,3	10,2	0,018	0	42
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>40,42</b>	<b>41,5</b>	<b>187,59</b>	<b>217,26</b>	<b>341,31</b>	<b>9,6</b>	<b>37,6</b>	<b>0,517</b>	<b>99,585</b>	<b>946,15</b>
<b>Итого</b>			<b>51,02</b>	<b>60,2</b>	<b>238,89</b>	<b>345,56</b>	<b>587,71</b>	<b>14,07</b>	<b>38,5</b>	<b>0,705</b>	<b>197,785</b>	<b>1361,75</b>	

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	217	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	121,8	118,58	0,114	1,26	0,056	38,6	229,4
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>7,7</b>	<b>17,7</b>	<b>55,9</b>	<b>134,5</b>	<b>143,78</b>	<b>1,184</b>	<b>1,56</b>	<b>0,056</b>	<b>98,6</b>	<b>413,4</b>
<b>Обед</b>	131	Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	15,6		0,8	12,1	0,13	0,04	165,2
	389	Пюре из гороха с маслом	205	22	5	39,7	95,1	218,6	6,89	-	0,47	20	292
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>47,62</b>	<b>30,81</b>	<b>121,55</b>	<b>164,42</b>	<b>385,44</b>	<b>10,812</b>	<b>13,56</b>	<b>0,767</b>	<b>142,3</b>	<b>1031,1</b>
<b>Итого</b>			<b>55,32</b>	<b>48,51</b>	<b>177,45</b>	<b>298,92</b>	<b>529,22</b>	<b>11,996</b>	<b>15,12</b>	<b>0,823</b>	<b>240,9</b>	<b>1444,5</b>	

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>9,2</b>	<b>17,7</b>	<b>54,7</b>	<b>140,1</b>	<b>151,4</b>	<b>1,624</b>	<b>1,58</b>	<b>0,086</b>	<b>60</b>	<b>414,6</b>
	<b>129</b>	Суп-лапша домашняя	200	11,2	9,3	18,96	39,04	116,9	1,466	1	0,074	90,52	204,4
	385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	7,2	81,675	0,024	0	0,0315	27	219,3
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	8,5	3	2,5	33	101	0,455	1,65	0,045	21,5	71
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>32,56</b>	<b>28,55</b>	<b>143,69</b>	<b>151,44</b>	<b>437,075</b>	<b>5,415</b>	<b>7,05</b>	<b>0,2815</b>	<b>139,025</b>	<b>963,3</b>
<b>Итого</b>			<b>41,76</b>	<b>46,25</b>	<b>198,39</b>	<b>291,54</b>	<b>588,475</b>	<b>7,039</b>	<b>8,63</b>	<b>0,3675</b>	<b>199,025</b>	<b>1377,9</b>	

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	223	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	13	201,2	1,44	1,24	0,18	38,2	250
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>12,35</b>	<b>12,6</b>	<b>83,3</b>	<b>32,6</b>	<b>253,9</b>	<b>3,31</b>	<b>1,54</b>	<b>0,22</b>	<b>38,205</b>	<b>496,5</b>
<b>Обед</b>	95	Борщ с капустой и картофелем	200	7,16	7,78	6,2	41,86	84,46	1,412	6,58	0,046	24,36	123,5
	256	Макаронные изделия -отварные	150	5,55	0,45	29,56	13,78	45,37	1,06	-	0,05	34,32	190,35
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	1	Нарезка из капусты белокочанной	100	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	0,012	0	55,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>92,91</b>	<b>25,45</b>	<b>122,12</b>	<b>120,62</b>	<b>308,03</b>	<b>22,712</b>	<b>7,892</b>	<b>0,259</b>	<b>151,24</b>	<b>920,45</b>
<b>Итого</b>				<b>105,26</b>	<b>38,05</b>	<b>205,42</b>	<b>153,22</b>	<b>561,93</b>	<b>26,022</b>	<b>9,432</b>	<b>0,479</b>	<b>189,445</b>	<b>1416,95</b>

День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	220 63	Каша вязкая ячневая	200	7,2	6,6	32,8	154	238,2	0,9	1,26	0,118	38,6	219,4
		Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>14,3</b>	<b>15,8</b>	<b>52</b>							<b>406,4</b>
<b>Обед</b>	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,86	6,3	13,88	27,48	95,34	1,31	6,82	0,094	25,72	143,6
	375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	35	166	1,49	1,5	0,05	19	333
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>36,28</b>	<b>31,68</b>	<b>109,66</b>	<b>112,1</b>	<b>370,38</b>	<b>5,312</b>	<b>9,18</b>	<b>0,279</b>	<b>70,12</b>	<b>869,9</b>
<b>Итого</b>			<b>50,58</b>	<b>47,48</b>	<b>161,66</b>	<b>112,1</b>	<b>370,38</b>	<b>5,312</b>	<b>9,18</b>	<b>0,279</b>	<b>70,12</b>	<b>1276,3</b>	

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>9,2</b>	<b>17,7</b>	<b>54,7</b>	<b>140,1</b>	<b>151,4</b>	<b>1,624</b>	<b>1,58</b>	<b>0,086</b>	<b>60</b>	<b>414,6</b>
<b>Обед</b>	128	Суп с горохом	200	11,7	7,18	13,44	46,56	118	2,58	1	0,21	40,36	165,2
	377	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	38,25	77,25	0,87	3,75	0,12	29,85	102
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	20,7	22,8	0,756	3,12	0,012	0	54
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>36,94</b>	<b>36,82</b>	<b>102,35</b>	<b>168,91</b>	<b>386,15</b>	<b>8,866</b>	<b>11,97</b>	<b>0,503</b>	<b>162,775</b>	<b>888,6</b>
<b>Итого</b>			<b>46,14</b>	<b>54,52</b>	<b>157,05</b>	<b>309,01</b>	<b>537,55</b>	<b>10,49</b>	<b>13,55</b>	<b>0,589</b>	<b>222,775</b>	<b>1303,2</b>	



День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

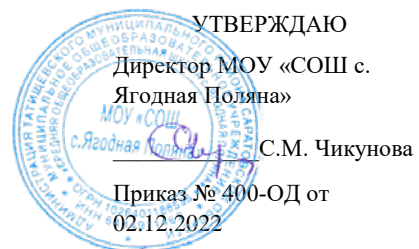
	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	221	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	136,6	216,2	2,28	1,24	0,16	38,2	245,4
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>17,7</b>	<b>57,1</b>	<b>149,3</b>	<b>241,4</b>	<b>3,35</b>	<b>1,54</b>	<b>0,16</b>	<b>98,2</b>	<b>429,4</b>
	98	Свекольник	200	7,36	8,04	9,06	41,88	95,04	1,66	7,1	0,06	24,36	138
	333	Голубцы ленивые	200	20	24	8,4	24	120	1,63	8,7	0,03	19	328
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	5,9	4,7	75	11	50	0,8	0	0,08	0	219,6
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>38</b>	<b>42,56</b>	<b>133,54</b>	<b>117,88</b>	<b>344,14</b>	<b>5,84</b>	<b>20</b>	<b>0,251</b>	<b>43,36</b>	<b>921,7</b>
<b>Итого</b>			<b>48,2</b>	<b>60,26</b>	<b>190,64</b>	<b>267,18</b>	<b>585,54</b>	<b>9,19</b>	<b>21,54</b>	<b>0,411</b>	<b>141,56</b>	<b>1351,1</b>	

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>9,2</b>	<b>17,7</b>	<b>54,7</b>	<b>140,1</b>	<b>151,4</b>	<b>1,624</b>	<b>1,58</b>	<b>0,086</b>	<b>60</b>	<b>414,6</b>
<b>Обед</b>	115	Суп картофельный с крупой	200	7,5	6,42	11,22	27,64	100,1	1,28	6,86	0,09	24,36	132,8
	376	Рагу из птицы	200	22,66	28	18,66	41,3	204	3,06	11,69	0,18	81,33	417,3
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>39,78</b>	<b>43,3</b>	<b>100,96</b>	<b>116,96</b>	<b>420,34</b>	<b>6,992</b>	<b>19,41</b>	<b>0,415</b>	<b>135,39</b>	<b>954,4</b>
<b>Итого</b>			<b>48,98</b>	<b>61</b>	<b>155,66</b>	<b>257,06</b>	<b>571,74</b>	<b>8,616</b>	<b>20,99</b>	<b>0,501</b>	<b>195,39</b>	<b>1369</b>	



**Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"**  
**Возрастная категория 12-17 лет. Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий**  
**ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия**  
**им. акад. Е. А. Вангера»**

День недели: **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 12 до 17 лет**

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,692	1,6	0,107	0	288,25
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>13,2</b>	<b>13,25</b>	<b>90,75</b>	<b>178,85</b>	<b>210,45</b>	<b>2,562</b>	<b>1,9</b>	<b>0,147</b>	<b>0,005</b>	<b>534,75</b>
<b>Обед</b>	104	Щи со свежей капустой и картофелем	250	8,72	9,8	6,37	48,5	98,35	1,33	12,65	0,06	30,45	292,4
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	22,2	273,8	6,2	0	0,28	32	333,2
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	1	Нарезка из капусты белокочанной	100	1,4	6	8,3	39	28	0,52	17	0,02	0	93
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
			<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>41,72</b>	<b>41,08</b>	<b>143,33</b>	<b>163,1</b>	<b>543,75</b>	<b>11,96</b>	<b>33,75</b>	<b>0,521</b>	<b>155,01</b>
<b>Итого</b>				<b>54,92</b>	<b>54,33</b>	<b>234,08</b>	<b>341,95</b>	<b>754,2</b>	<b>14,522</b>	<b>35,65</b>	<b>0,668</b>	<b>155,015</b>	<b>1780,15</b>

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо- ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий- ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	223	Каша пшённая вязкая	250	10,5	9,5	46	16,25	251,5	1,8	1,55	0,22	47,75	312,5
	63	Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>18,7</b>	<b>65,2</b>	<b>228,15</b>	<b>394,7</b>	<b>2,99</b>	<b>1,95</b>	<b>0,25</b>	<b>110,05</b>	<b>499,5</b>
<b>Обед</b>	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	375	Плов из отварной птицы	250	25	21,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	416,25
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	100	0,2	6	1,2	4,7	8,9	0,12	1,1	0,01	0	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>43,325</b>	<b>39,905</b>	<b>119,86</b>	<b>129,6</b>	<b>437,02</b>	<b>6,05</b>	<b>11,69</b>	<b>0,309</b>	<b>81,22</b>	<b>1013,05</b>
<b>Итого</b>			<b>60,925</b>	<b>58,605</b>	<b>185,06</b>	<b>357,75</b>	<b>831,72</b>	<b>9,04</b>	<b>13,64</b>	<b>0,559</b>	<b>191,27</b>	<b>1512,55</b>	

День недели: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	213	Каша гречневая вязкая	250	8,8	7,6	32	115,6	221,2	3,4	0,6	0,188	38,2	231,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>10,6</b>	<b>18,7</b>	<b>51,3</b>	<b>128,3</b>	<b>246,4</b>	<b>4,47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,188</b>	<b>98,2</b>	<b>415,6</b>
<b>Обед</b>	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	256	Макаронные изделия -отварные	200	7,4	0,6	39,42	18,38	60,5	1,436	0	0,074	45,76	253,8
	372,71	Котлета из птицы, с соусом красным	120	18,96	23,93	68,41	95,4	68,8	3,53	20,1	0,27	40,9	178
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3	31	28	0,5	17	0,03	0	70
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>44,51</b>	<b>46,06</b>	<b>200,91</b>	<b>244,73</b>	<b>391,4</b>	<b>10,586</b>	<b>46,17</b>	<b>0,563</b>	<b>117,115</b>	<b>1072,1</b>
<b>Итого</b>			<b>55,11</b>	<b>64,76</b>	<b>252,21</b>	<b>373,03</b>	<b>637,8</b>	<b>15,056</b>	<b>47,07</b>	<b>0,751</b>	<b>215,315</b>	<b>1487,7</b>	

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	217	Каша рисовая вязкая	250	7,37	8,25	45,75	152,25	148,22	0,142	1,57	0,07	48,25	286,75
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>9,17</b>	<b>19,35</b>	<b>65,05</b>	<b>164,95</b>	<b>173,42</b>	<b>1,212</b>	<b>1,87</b>	<b>0,07</b>	<b>108,25</b>	<b>470,75</b>
<b>Обед</b>	131	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,83	19,5		1	15,12	0,16	0,05	206,5
	389	Пюре из гороха с маслом	205	22	5	39,7	95,1	218,6	6,89	-	0,47	20	292
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	100	0,2	6	1,2	4,7	8,9	0,12	1,1	0,01	0	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	<b>Итого</b>		<b>965</b>	<b>48,45</b>	<b>33,86</b>	<b>125,39</b>	<b>170,2</b>	<b>389</b>	<b>11,06</b>	<b>17,02</b>	<b>0,801</b>	<b>142,31</b>	<b>1096,4</b>
<b>Итого</b>				<b>57,62</b>	<b>53,21</b>	<b>190,44</b>	<b>335,15</b>	<b>562,42</b>	<b>12,272</b>	<b>18,89</b>	<b>0,871</b>	<b>250,56</b>	<b>1567,15</b>

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,692	1,6	0,107	0	288,25
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>11,05</b>	<b>19,35</b>	<b>63,55</b>	<b>171,95</b>	<b>182,95</b>	<b>1,762</b>	<b>1,9</b>	<b>0,107</b>	<b>60</b>	<b>472,25</b>
<b>обед</b>	129	Суп-лапша домашняя	250	14	11,63	23,7	48,8	146,125	1,84	1,25	0,098	113,15	206,5
	385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	142
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	3,33	2,78	36,67	112,22	0,51	1,83	0,05	23,89	78,89
	150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	41	37	0,7	7	0,02	0	70,5
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	34,8
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	84
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		208,5
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	<b>825,19</b>
		<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>24,31</b>	<b>24,95</b>	<b>141,04</b>	<b>134,87</b>	<b>373,42</b>	<b>4,292</b>	<b>9,03</b>	<b>0,231</b>	<b>59,895</b>	<b>1297,44</b>
<b>Итого</b>			<b>35,36</b>	<b>44,3</b>	<b>204,59</b>	<b>306,82</b>	<b>556,37</b>	<b>6,054</b>	<b>10,93</b>	<b>0,338</b>	<b>119,895</b>	<b>1769,69</b>	

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	223	Каша пшённая вязкая	250	10,5	9,5	46	16,25	251,5	1,8	1,55	0,22	47,75	312,5
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
	<b>Итого</b>				<b>14,45</b>	<b>14,5</b>	<b>92,5</b>	<b>35,85</b>	<b>304,2</b>	<b>3,67</b>	<b>1,85</b>	<b>0,26</b>	<b>47,755</b>
<b>Обед</b>	95	Борщ с капустой и картофелем	250	8,95	8,4	7,75	52,32	105,57	1,76	8,22	0,055	30,45	154,37
	256	Макаронные изделия -отварные	200	7,4	0,6	39,41	18,37	60,49	1,41	-	0,06	45,76	253,8
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3	31	28	0,5	17	0,03	0	70
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	<b>Итого</b>			<b>950</b>	<b>37,55</b>	<b>31,38</b>	<b>132,92</b>	<b>161,69</b>	<b>348,86</b>	<b>7,11</b>	<b>26,22</b>	<b>0,296</b>	<b>168,77</b>
<b>Итого</b>				<b>52</b>	<b>45,88</b>	<b>225,42</b>	<b>197,54</b>	<b>653,06</b>	<b>10,78</b>	<b>28,07</b>	<b>0,556</b>	<b>216,525</b>	<b>1587,97</b>



День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	220	Каша вязкая ячневая	250	9	8,25	41	192,5	297,75	1,125	1,57	0,14	48,25	274,25
	63	Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>17,45</b>	<b>60,2</b>	<b>404,4</b>	<b>440,95</b>	<b>2,315</b>	<b>1,97</b>	<b>0,17</b>	<b>110,55</b>	<b>461,25</b>
<b>Обед</b>	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	375	Плов из отварной птицы	250	25	21,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	416,25
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	100	0,2	6	1,2	4,7	8,9	0,12	1,1	0,01	0	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>43,325</b>	<b>39,905</b>	<b>119,86</b>	<b>129,6</b>	<b>437,02</b>	<b>6,05</b>	<b>11,69</b>	<b>0,309</b>	<b>81,22</b>	<b>1013,05</b>
<b>Итого</b>			<b>59,425</b>	<b>57,355</b>	<b>180,06</b>	<b>534</b>	<b>877,97</b>	<b>8,365</b>	<b>13,66</b>	<b>0,479</b>	<b>191,77</b>	<b>1474,3</b>	

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,69	1,6	0,1	0	288,25
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>11,05</b>	<b>19,35</b>	<b>63,55</b>	<b>171,95</b>	<b>182,95</b>	<b>1,76</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>472,25</b>
<b>Обед</b>	122	Суп с горохом	250	14,62	8,97	16,8	58,2	147,5	3,22	1,25	0,26	50,45	206,25
	377	Пюре картофельное	200	4,2	8	12,2	51	103	1,16	5	0,16	39,8	136
	367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14,4	2,4	22,4	64	1,14	0,8	0,032	92,56	193,6
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	34,5	38	1,26	5,2	0,02	0	90
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
<b>Итого</b>			<b>950</b>	<b>14,8</b>	<b>24,25</b>	<b>100,75</b>	<b>186,45</b>	<b>227,95</b>	<b>2,81</b>	<b>28,5</b>	<b>0,789</b>	<b>60,005</b>	<b>680,75</b>
				27,8	28,15	219,8	365,7	438,9	5,87	30,4	0,929	0,01	1244,5

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	221	Каша пшеничная вязкая	250	10,5	8,25	47,25	170,75	270,25	2,85	1,55	0,2	47,75	306,75
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		<b>Итого</b>		<b>12,3</b>	<b>19,35</b>	<b>66,55</b>	<b>183,45</b>	<b>295,45</b>	<b>3,92</b>	<b>1,85</b>	<b>0,2</b>	<b>107,75</b>	<b>490,75</b>
	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	333	Голубцы ленивые	200	20	24	8,4	24	120	1,63	8,7	0,03	19	328
	150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	41	37	0,7	7	0,02	0	118
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>37,1</b>	<b>44,83</b>	<b>102,68</b>	<b>138,25</b>	<b>353,2</b>	<b>6,03</b>	<b>24,57</b>	<b>0,229</b>	<b>49,45</b>	<b>951,7</b>
<b>Итого</b>			<b>49,4</b>	<b>64,18</b>	<b>169,23</b>	<b>321,7</b>	<b>648,65</b>	<b>9,95</b>	<b>26,42</b>	<b>0,429</b>	<b>157,2</b>	<b>1442,45</b>	

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
<b>Завтрак</b>	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,69	1,6	0,1	0	288,25
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
	<b>Итого</b>				<b>11,05</b>	<b>19,35</b>	<b>63,55</b>	<b>171,95</b>	<b>182,95</b>	<b>1,76</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>	115	Суп картофельный с крупой	250	9,37	8,02	14,02	34,55	125,12	1,6	8,57	0,11	30,45	166
	376	Рагу из птицы	250	28,33	21	23,33	51,63	255	3,83	14,62	0,23	101,66	521,63
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	100	0,2	6	1,2	4,7	8,9	0,12	1,1	0,01	0	60
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
	<b>Итого</b>			<b>910</b>	<b>47,4</b>	<b>40,3</b>	<b>108,91</b>	<b>136,08</b>	<b>499,92</b>	<b>8,13</b>	<b>24,49</b>	<b>0,489</b>	<b>161,81</b>
<b>Итого</b>				<b>58,45</b>	<b>59,65</b>	<b>172,46</b>	<b>308,03</b>	<b>682,87</b>	<b>9,89</b>	<b>26,39</b>	<b>0,589</b>	<b>221,81</b>	<b>1588,18</b>