

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ОСШ №3»

О.А. Загородняя

2023 г.



## П Е Р Е Ч Е Н Ь М Е Н Ю

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в возрасте с 12 до 18 лет

День : первый		Согласованно:		Утверждаю: директор														
Неделя : первая																		
12-18 лет																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>завтрак</b>																	
2008, 184	каша манная с маслом	210	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	21,97	127,98	0,59				
2008, 432	кофейный напиток	200	2,2	1,2	24,3	154,6	0	0,3	8,8	0	68	18,6	65,9	0,6				
	батон обогащенный	40	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	9	11	2,2				
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>13,52</b>	<b>9,72</b>	<b>91,16</b>	<b>546,72</b>	<b>0,13</b>	<b>11,58</b>	<b>68,16</b>	<b>0,91</b>	<b>223,44</b>	<b>54,77</b>	<b>230,88</b>	<b>3,79</b>				
	<b>обед</b>																	
2011, 71	помидор свежий	100	2	0,84	4,8	44	0,07	10,5	0,14	0,7	257	14,7	0,63	0,63				
2008, 98	суп картофельный с крупой и рыбой	250	10,6	2,1	34,85	94,72	0,11	5,28	130,16	0,52	70,28	24,75	83,55	0,9				
2008, 283	тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,97	15,9	11,27	228,68	0	1,1	0	3,3	8,9	11,1	85,5	1,1				
2008, 323	каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,68	47,33	299,9	0,36	0	40,8	0,72	23,9	166	249	5,6				
2011, 349	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,5	6,4	0	3,6	0,18				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>35,35</b>	<b>26,96</b>	<b>142,77</b>	<b>854,3</b>	<b>0,65</b>	<b>17,96</b>	<b>171,1</b>	<b>6,64</b>	<b>373,68</b>	<b>224,15</b>	<b>457,08</b>	<b>10,01</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1420</b>	<b>48,87</b>	<b>36,68</b>	<b>233,93</b>	<b>1401,02</b>	<b>0,78</b>	<b>29,54</b>	<b>239,26</b>	<b>7,55</b>	<b>597,12</b>	<b>278,92</b>	<b>687,96</b>	<b>13,8</b>				

*Разработано и составлено: Вадимов Е.В. ИВ*

День : второй  
неделя : первая  
12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>завтрак</b>																				
2008,184	каша пшеничная с маслом	210	8,55	8,87	39,06	273,61	0,19	1,25	55,29	0,2	133,49	55,76	204,22	1,51							
	батон обогащенный	40	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4							
2008,431	чай с сахаром с лимонном	200	0,3	0	14,3	58,4	0	1,1	0,1	0	15	6,5	8,8	0,8							
	банан	200	3,6	3,6	76	298	0,08	26,8	862	1,06	424	110	72	1,4							
	<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>15,95</b>	<b>12,87</b>	<b>148,68</b>	<b>724,01</b>	<b>0,27</b>	<b>29,15</b>	<b>917,39</b>	<b>1,26</b>	<b>580,09</b>	<b>177,46</b>	<b>311,02</b>	<b>4,11</b>							
	<b>обед</b>																				
2008,3	салат "степной" из разных овощей	100	1,5	10	9	134,3	0,19	4,59	0,51	4,6	23	21,8	45,4	0,68							
	рассольник ленинградский с курой со сметаной	250	10,5	11,58	41,52	266,78	0,08	6,16	300,17	1,07	427,21	22,15	22,15	0,92							
2008,256	печень по-строгановски	100	15	12,4	3,6	190	0,2	11	6,6	3,5	19,8	16	234,7	5,1							
2008,325	рис отварной	180	4,4	7,5	34	259	0,02	13,2	54,9	0,35	2,9	23,28	74	0,67							
2008,436	напиток лимонный	200	0,13	0	20,1	83,2	0	2,5	70	0	14,9	3,6	3,2	0,2							
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6							
	<b>итого</b>	<b>870</b>	<b>33,77</b>	<b>41,92</b>	<b>127,98</b>	<b>1026,08</b>	<b>0,59</b>	<b>37,45</b>	<b>432,18</b>	<b>10,42</b>	<b>495,01</b>	<b>94,43</b>	<b>414,25</b>	<b>9,17</b>							
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1315</b>	<b>49,72</b>	<b>54,79</b>	<b>276,66</b>	<b>1750,09</b>	<b>0,86</b>	<b>66,6</b>	<b>1349,6</b>	<b>11,68</b>	<b>1075,1</b>	<b>188,86</b>	<b>725,27</b>	<b>13,28</b>							

День : третий  
неделя : первая  
12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич- еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>завтрак</b>																	
2008, 224	запеканка творожная с молоком суцц	200	22,74	19,7	33,7	407,6	0,09	0,83	102,4	2	271,8	39,9	339,6	0,8				
2008, 430	чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7				
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>22,94</b>	<b>19,7</b>	<b>47,8</b>	<b>463,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,83</b>	<b>102,4</b>	<b>2</b>	<b>284,3</b>	<b>45,7</b>	<b>347</b>	<b>1,5</b>				
	<b>обед</b>																	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	3	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
2011, 52	салат из отварной свеклы	100	1,46	6,2	8,5	95,8	0,56	9,7	588	0	35,82	21,3	41,8	1,36				
2008, 84	ши из свежей капусты с картофелем и куррой	250	4,8	5,71	33,7	105,5	0	12,25	0,25	0,37	45	30	87	1,5				
2008, 272	шницель из говядины с томатным соусом	100	19,8	23	8,2	322	0,1	4	0	5,4	218	32	206	4				
2008, 331	изделия макаронные отварные	180	6,6	5,6	34,12	224	0,07	0	39,18	9,24	13,45	10	44,2	1				
2008,401	компот из изюма	200	0,3	0,1	40,8	124,2	0	0	0,7	0	20,8	7,8	17,5	0,5				
	<b>итого</b>	<b>870</b>	<b>35,2</b>	<b>41,05</b>	<b>145,08</b>	<b>964,3</b>	<b>0,83</b>	<b>28,95</b>	<b>628,13</b>	<b>15,91</b>	<b>340,27</b>	<b>108,7</b>	<b>431,3</b>	<b>9,96</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1270</b>	<b>58,14</b>	<b>60,75</b>	<b>192,88</b>	<b>1428,1</b>	<b>0,92</b>	<b>29,78</b>	<b>730,53</b>	<b>17,91</b>	<b>624,57</b>	<b>154,4</b>	<b>778,3</b>	<b>11,46</b>				

День : четвертый  
неделя : первая  
12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>завтрак</b>																	
2008,184	каша рисовая с маслом	210	5,97	7,72	39,23	251,1	0,07	1,28	54,36	0,23	126,52	36,05	156,56	0,59				
	батон обогащенный	40	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
2008,431	кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0	0,5	0	0	108,8	17,3	84,7	0,4				
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>12,67</b>	<b>11,22</b>	<b>78,75</b>	<b>467,4</b>	<b>0,07</b>	<b>1,78</b>	<b>54,36</b>	<b>0,23</b>	<b>242,92</b>	<b>58,55</b>	<b>267,26</b>	<b>1,39</b>				
	<b>обед</b>																	
2011,71	Огурцы свежие	100	2	0,84	4,8	44	0,07	10,5	0,14	0,7	24	14,7	0,63	0,63				
2008,76	борщ с капустой и картофелем (гурой и сметаной)	250	10,63	16,6	11,3	121,6	0,1	13,25	80,25	0,37	253,8	28,6	95,1	1,8				
2011,229	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,15	5,18	4,3	190	0,07	2,2	300	7,36	34,4	39,4	157,4	0,6				
2008,335	пюре картофельное	180	3,78	6,23	14,5	164,2	0,17	7,2	50,12	0,22	53,52	33,9	100	1,24				
2011,349	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,5	6,4	0	3,6	0,18				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,12	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>27,84</b>	<b>29,29</b>	<b>79,42</b>	<b>706,8</b>	<b>0,54</b>	<b>34,23</b>	<b>430,51</b>	<b>10,05</b>	<b>379,32</b>	<b>124,2</b>	<b>391,53</b>	<b>6,05</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1320</b>	<b>40,51</b>	<b>40,51</b>	<b>158,17</b>	<b>1174,2</b>	<b>0,61</b>	<b>36,01</b>	<b>484,87</b>	<b>10,28</b>	<b>622,2</b>	<b>182,8</b>	<b>658,8</b>	<b>7,44</b>				

День : пятый  
Неделя : первая  
12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	завтрак																	
2008, 312	Омлет натуральный с сосисками с маслом сливочным	200	20,59	30,9	3,4	373,7	0,15	0,3	358	5,32	149,4	29	346,9	3,9				
2008, 433	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	28,9	104,6	0,9				
	Батон обогащенный	40	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>27,89</b>	<b>34,3</b>	<b>45,72</b>	<b>598,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,8</b>	<b>375,7</b>	<b>5,32</b>	<b>274,5</b>	<b>63,1</b>	<b>477,5</b>	<b>5,2</b>				
	<b>обед</b>																	
2011, 71	Помидор свежий	100	2	0,84	4,8	44	0,07	10,5	0,14	0,7	257	14,7	0,63	0,63				
2008, 99	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	250	2,82	4,1	46,76	203	35,2	4,6	150,25	2,25	338,25	38	124,5	2,75				
2008, 312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	13,5	18,62	9	229	0	0,5	57,6	1,8	24,5	14,2	121,7	1				
2008, 323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,68	47,33	299,9	0,36	0	40,8	0,72	23,9	166	249	5,6				
2008, 394	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4,4	4	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>31,26</b>	<b>31,88</b>	<b>152,95</b>	<b>971,8</b>	<b>35,73</b>	<b>17,2</b>	<b>250,39</b>	<b>6,67</b>	<b>664,05</b>	<b>244,9</b>	<b>534,63</b>	<b>12,38</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1310</b>	<b>59,15</b>	<b>66,18</b>	<b>198,67</b>	<b>1570,3</b>	<b>35,88</b>	<b>18</b>	<b>632,76</b>	<b>11,99</b>	<b>938,55</b>	<b>308</b>	<b>1012,1</b>	<b>17,58</b>				

День : первый  
Неделя : вторник  
12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>завтрак</b>																	
2008, 190	каша "Дружба" с маслом	210	6,19	14,31	26,36	261,08	0,1	1,95	105,13	0,18	186,84	34,41	174,01	0,57				
2008, 430	чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7				
	Батон обогащенный	40	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	9	11	2,2				
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>10,29</b>	<b>15,11</b>	<b>69,58</b>	<b>458,28</b>	<b>0,13</b>	<b>11,95</b>	<b>110,13</b>	<b>0,38</b>	<b>222,94</b>	<b>54,41</b>	<b>218,41</b>	<b>3,87</b>				
	<b>обед</b>																	
	огурец соленый кусочком	100	0,92	0	1,8	14	0	5,5	0	0	24,7	0,6	25,7	0				
2008, 95	суп из овощей с курой и сметаной	250	8,84	7,49	91,14	445,02	0,29	11,9	212,6	2,27	202,49	35	128,64	1,29				
2008, 258	жаркое по-домашнему из говядины	210	20,9	21,2	18,3	330,9	0,2	9,5	9,1	2,9	22,4	46	95,2	5,1				
2008, 394	компот из груш	200	0,13	0,13	23,76	97	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4,4	4	0,8				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>33,03</b>	<b>29,26</b>	<b>154,76</b>	<b>979,72</b>	<b>0,59</b>	<b>29,5</b>	<b>223,3</b>	<b>6,37</b>	<b>269,99</b>	<b>93,6</b>	<b>288,34</b>	<b>8,79</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1350</b>	<b>43,32</b>	<b>44,37</b>	<b>224,34</b>	<b>1438</b>	<b>0,72</b>	<b>41,45</b>	<b>333,43</b>	<b>6,75</b>	<b>492,93</b>	<b>148,01</b>	<b>506,75</b>	<b>12,66</b>				

День : Второй  
Неделя : Вторая

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>завтрак</b>															
2008, 184	каша вязкая пшеничная молочная с маслом	205	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,6	39,0	212,8	1,16		
2008, 430	батон обогащенный	40	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7		
	йогурт фруктовый	125	6,25	4	4,38	85	0,05	0,75	27,5	0	152,5	18,75	120	0,13		
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>20,76</b>	<b>12,1</b>	<b>78,58</b>	<b>505,55</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>81,28</b>	<b>3,09</b>	<b>419,2</b>	<b>68,8</b>	<b>366,2</b>	<b>2,39</b>		
	<b>обед</b>															
2011, 71	Огурцы свежие	100	2	0,84	4,8	44	0,07	10,5	0,14	0,7	24	14,7	0,63	0,63		
2010, 87	суп с рыбными консервами	250	8,61	13,4	35,54	318,49	0,31	9,11	15	0,6	45,3	47,35	176,53	1,26		
2008, 306	голубцы ленивые	200	17,8	22,6	13,13	327,76	0,1	24,3	100	4,7	108,4	39,6	171	3,6		
2011, 349	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,5	6,4	0	3,6	0,18		
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	25,5	120	1,3	0	0	1,17	9,3	9,8	45	2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>31,35</b>	<b>37,34</b>	<b>103,73</b>	<b>904,45</b>	<b>1,79</b>	<b>44,99</b>	<b>115,14</b>	<b>7,67</b>	<b>193,4</b>	<b>111,45</b>	<b>396,76</b>	<b>7,67</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1370</b>	<b>52,11</b>	<b>49,44</b>	<b>182,31</b>	<b>1410</b>	<b>1,97</b>	<b>46,99</b>	<b>196,42</b>	<b>10,76</b>	<b>612,6</b>	<b>180,2</b>	<b>762,9</b>	<b>10,06</b>		



День : третий  
неделя : второй  
12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2008, 224	запеканка творожная с молоком сгущ	200	22,74	19,7	33,7	407,6	0,09	0,83	102,4	2	271,8	39,9	339,6	0,8				
2008, 431	чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	0	1,1	0,1	0	15	6,5	8,8	0,8				
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>23,04</b>	<b>19,7</b>	<b>48</b>	<b>466</b>	<b>0,09</b>	<b>1,93</b>	<b>102,5</b>	<b>2</b>	<b>286,8</b>	<b>46,4</b>	<b>348,4</b>	<b>1,6</b>				
	<b>обед</b>																	
2011, 71	помидор свежий	100	2	0,84	4,8	44	0,07	10,5	0,14	0,7	257	14,7	0,63	0,63				
2008, 91	рассолыник ленинградский с курой со сметаной	250	10,5	11,58	41,52	266,78	0,08	6,16	300,17	1,07	427,21	22,15	22,15	0,92				
2008, 314	котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,68	12,06	10,58	216,16	0,3	16	0,1	3,6	82	44	164	2,34				
2008, 331	изделия макаронные отварные	180	6,6	5,6	34,12	224	0,07	0	39,18	9,24	13,45	10	44,2	1				
2008, 394	компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4,4	4	0,8				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>34,22</b>	<b>30,72</b>	<b>136,08</b>	<b>946,84</b>	<b>0,62</b>	<b>34,26</b>	<b>341,19</b>	<b>15,81</b>	<b>800,06</b>	<b>102,85</b>	<b>269,78</b>	<b>7,29</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1270</b>	<b>57,26</b>	<b>50,42</b>	<b>184,08</b>	<b>1412,84</b>	<b>0,71</b>	<b>36,19</b>	<b>443,69</b>	<b>17,81</b>	<b>1086,9</b>	<b>149,25</b>	<b>678,18</b>	<b>8,89</b>				

День : четвертый  
неделя : вторая  
12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>завтрак</b>																	
2004,342	омлет с сыром	200	25,3	38	3,7	420,2	0,34	0,34	0,5	2,9	131	27,5	318,8	3,57				
2008,433	какао с молоком	200	3,8	3	67,03	160,8	0	0,5	17,7	0	117,5	28,9	104,6	0,9				
	батон обогащенный	50	3,5	0,4	19,32	94	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4				
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>32,6</b>	<b>41,4</b>	<b>90,05</b>	<b>675</b>	<b>0,34</b>	<b>0,84</b>	<b>18,2</b>	<b>2,9</b>	<b>256,1</b>	<b>61,6</b>	<b>449,4</b>	<b>4,87</b>				
	<b>обед</b>																	
2011,52	салат из отварной свеклы	100	1,46	6,2	8,5	95,8	0,56	9,7	588	0	35,82	21,3	41,8	1,36				
2008,99	суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	250	2,82	4,1	46,76	263	0,2	8,6	150,25	2,25	338,25	38	124,5	2,75				
2008,256	печень по-строгановски	100	14,5	10,4	3,6	190	0,2	11	6,6	3,5	39,8	16	234,7	5,1				
2008,335	пюре картофельное	180	3,78	6,23	14,5	164,2	0,17	7,2	50,12	0,22	53,52	33,9	100	1,24				
2008,401	компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	30,8	124,2	0	4	0,7	0	20,8	7,8	17,5	0,5				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>25,1</b>	<b>27,47</b>	<b>123,92</b>	<b>930</b>	<b>1,23</b>	<b>40,5</b>	<b>795,67</b>	<b>6,87</b>	<b>496,39</b>	<b>124,6</b>	<b>553,3</b>	<b>12,55</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1350</b>	<b>57,7</b>	<b>68,87</b>	<b>213,97</b>	<b>1605</b>	<b>1,57</b>	<b>41,34</b>	<b>813,87</b>	<b>9,77</b>	<b>751,49</b>	<b>186,2</b>	<b>1002,7</b>	<b>17,42</b>				

