



"Утверждаю"
 Директор МБОУ
 Перевозинская СОШ
 А. В. Николаев

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	450	13,55	12,4	80,55	488,00	0,44	1,30	0,02	2,15	163,78	234,50	80,50	2,08
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,4	4,3	10	88	0,02	6,3	0	0,3	26,1	84,4	10	0,3
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	35,85	36,40	122,15	959,30	0,31	8,50	0,01	3,75	94,10	419,90	149,00	6,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,40	48,80	202,70	1447,3	0,74	9,80	0,03	5,90	257,88	654,40	229,50	8,53

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	19,05	25,45	41,60	471,65	0,13	0,0	0,315	1,26	103,00	326,00	47,00	4,5
ОБЕД														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63/2008г	Гуляш	100	13,90	11,50	4,00	175,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	31,15	25,7	112,05	804,1	0,39	5,50	0,01	4,15	145,24	514,21	120,12	8,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,20	51,15	153,65	1275,75	0,52	5,50	0,325	5,405	248,24	840,21	167,12	13,36

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда 1 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	7	51,6	288,6	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	8,85	7,4	90,35	463,4	0,10	0	0,00	2,55	42	138,50	66,50	2,15
ОБЕД														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с/с	250	2,80	8,70	13,90	145,10	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
106/2013г	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,80	26,60	6,10	363,00	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	37,31	42,34	101,23	935,22	0,31	11,70	0,00	12,23	146,18	572,90	141,64	5,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			46,16	49,74	191,58	1398,62	0,40	11,70	0,00	14,78	188,18	711,40	208,14	7,95

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	10,05	9,80	69,75	407,40	0,22	0	0	2,35	46,00	180,50	128,50	4,55
ОБЕД														
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	19,20	174,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
100	Суфле из птицы	100	15	19,9	4,56	333,73	0,17	0,20	0,07	1,80	35,59	3,44	49,97	0,59
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	25,75	32,65	92,04	841,38	0,45	10,18	1,26	3,16	214,57	185,51	139,08	4,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,80	42,45	161,79	1248,78	0,66	10,18	1,26	5,51	260,57	366,01	267,58	8,57

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
73	Каша рисовая вязкая с маслом	200	4,80	7,40	36,20	224,13	0,16	2,13	0,02	2,67	111,33	0,00	29,87	1,20
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	11,35	10,6	83,35	467,73333	0,44	3,43	0,04	3,22	247,11	122,50	68,37	1,88
ОБЕД														
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	21,9	24,8	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
342/2017	Компот из свежих яблок	200	4,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	32,14	28,34	81,02	685,25	0,48	39,86	0,02	2,17	90,51	431,23	99,10	5,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,49	38,94	164,37	1152,98	0,91	43,29	0,06	5,39	337,62	553,73	167,47	7,78

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	4,4	6,3	21,8	157,2	0,06	1,03	0,07	2,20	100,72	92,26	15,33	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	190,00	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	18,05	16,7	91,55	465,2	0,24	2,11	0,15	3,55	455,12	481,56	89,43	2,85
ОБЕД														
46/2008г	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,10	4,50	10,30	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	58,83	14,13	20,53	0,75
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	19,20	174,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
268/2017	Котлета мясная рубленая	100	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,48	12,63	1,16	17,48	115,24	22,8	1,81
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,07	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		560	19,18	20,97	74,85	566,95	0,32	10,08	12,67	2,02	99,48	274,24	77,20	4,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,23	37,67	166,40	1032,15	0,55	12,19	12,82	5,57	554,60	755,80	166,63	7,52

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,20	0,077	0,0	0,0	0,77	14,00	45,50	34,30	0,77
130-2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	6,1	0,24	91,59	118,98	17,37	0,86
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	16,89	14,76	75,55	502,60	0,25	0,0	6,1	3,21	155,59	308,48	115,67	4,03
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,70	87,80	0,01	100,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	31,20	38,90	118,05	946,93	0,31	108,38	0,01	7,00	118,35	454,36	113,35	7,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			48,09	53,66	193,60	1449,53	0,55	108,38	6,11	10,21	273,94	762,84	229,02	11,81

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
76/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,1	6,3	28,05	134,77	0,11	0,97	0,07	2,2	89,9	180,45	123,45	0,52
149/2008г	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	389,20	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	18,75	16,70	97,80	641,97	0,29	2,05	0,15	3,55	444,30	569,75	197,55	3,07
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
ткк	Плов из говядины	250	25,77	38,56	40,76	512,72	0,22	1,92	0,20	3,07	50,85	0,89	66,44	6,71
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	32,22	43,26	106,91	845,42	0,36	18,43	0,20	4,93	158,33	241,83	133,40	8,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,97	59,96	204,71	1487,39	0,64	20,48	0,35	8,48	602,63	811,58	330,95	11,86

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
	Бутерброд с маслом	50	1,778	7,53	0,385	76,44	0,05	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	1,05
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	9,078	16,732	48,99	382,84	0,21	2,20	0	2,15	54	152,5	72,5	3,25
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,50	30,80	283,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,60
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8,83	17,67	12,66	244,98	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Сок фруктовый	200	1,00	4,20	20,20	122,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	37,58	33,27	109,4125	887,38	0,61	5,85	1,16	2,95	218,50	425,63	151,65	12,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,65	50,002	158,40	1270,22	0,82	8,05	1,16	5,1	272,50	578,13	224,15	15,575

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
154/2008	Компот из изюма	200	4	4	27,4	106	0	0,9	0	0	20,4	0	12,8	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,38	20,28	99,91	604,08	0,25	1,26	0,15	6	400,59	297,8	122,61	5,07
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
304-2017	Рис отварной	180	4,44	6,48	44,04	252,12	0	0	32,4	0,72	3,12	73,8	22,8	0,6
239-2017	Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,5	0,08	1,44	18,5	0	63,8	122,4	20,35	0,62
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,20	0,077	0,0	0,0	0,77	14,00	45,50	34,30	0,77
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	21,42	25,49	125,00	814,88	0,26	33,82	50,90	3,84	123,27	300,56	104,30	3,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,80	45,77	224,91	1418,96	0,50	35,08	51,05	9,84	523,86	598,36	226,91	8,49

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая	200	5,87	8,40	29,07	209,6	0,06	1,03	0,07	2,20	100,72	92,26	15,33	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	12,417	11,6	76,22	453,2	0,34	2,33	0,09	2,75	236,5	214,76	53,83	0,98
ОБЕД														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с/с	250	2,80	8,70	13,90	145,10	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
	Тефтель "Ежик"	50	11,5	12,91	14,9	221,79	0,06	0,9	39,0	0,55	43,90	106,70	21,60	0,96
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	19,20	174,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	22,55	31,01	86,75	716,29	0,36	19,05	39,04	2,10	177,90	455,20	122,10	5,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			34,97	42,61	162,97	1169,49	0,70	21,38	39,13	4,85	414,4	669,96	175,93	5,99

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
149/2008г	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	389,20	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	20,73	26,48	86,16	745,88	0,43	1,08	0,2	8,45	598,39	713,8	150,51	5,34
ОБЕД														
	Салат "Солнечный зайчик"	100	2,10	4,50	10,30	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	58,83	14,13	20,53	0,75
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
197/2013г	Колбаса отварная	100	3,9	2,5	16,9	105,7	0,04	0,76	0,02	0,00	97,30	82,90	15,43	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		550	19,85	9,7	120,05	646,9	0,255	2,96	0,02	2,35	147,3	267,4	143,93	5,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,58	36,18	206,21	1392,78	0,69	4,04	0,25	10,80	745,69	981,20	294,44	10,36

