

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ №2

Д.А.Барисенко



" 01 " *сентября* 2021г.

Десятидневное циклическое меню для обучающихся в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении средней общеобразовательной школы
№2 города Боготола Красноярского края

День 1

стр.1

№ тех. карты, страниц	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг. ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.1	Котлета особая (говядина)	100	150	14,2	20,9	10,2	284	0	0,1	0	0	12,1	18,9	134	2,1			
стр.2	Соус красный основной	30	50	1,1	5,4	6	78	0	0	0,1	2,2	18,5	8,7	28,6	0,4			
стр.3	Макароны отварные с маслом	150	200	5,6	8,8	35,7	243	0,1	0	0,1	0	26	10,6	43	0,9			
стр.5	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0	20	82,2	0	0	0	1,2	15,7	6,7	8,8	0,8			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,1	0	0,2	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
Пром.	Груша свежая	100	150	0,5	0,4	13	59,2	0	0	0	6,3	23,9	15,1	20,2	2,5			
	Итого за завтрак			24	35,8	100	818	0,2	0,1	0,4	9,7	103	69,9	260	7,3			
	Обед																	
стр.7	Помидор свежий	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0	0	0,1	15,1	8,4	12,1	15,7	0,6			
стр.8	Борщ со свежей капустой, сметаной	250	250	2,18	6,67	13	120	0,03	0,08	60	5,5	203	50,5	32,8	60,8			
стр.9	Рыба запеченная с овощами(горбуша)	100	150	18,3	10,9	10,8	215	0,1	0,1	0,2	1	67,3	56,4	235	1			
стр.10	Картофельное пюре	150	200	5,1	7,4	25,8	230	0,2	0,2	0,1	17,6	56,2	49,2	26	2,4			
стр.11	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	0,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			31,9	25,9	168	741	0,73	0,38	60,8	43,2	363	196	373	68,8			
	Итого пищевая ценность в День			55,9	61,7	268	1559	0,93	0,48	61,2	52,9	466	266	633	76,1			

День 2

стр.2

№ тех. карты, страница	наименования блюда	Выход гр.		Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	энерг. ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)							
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																		
стр.12	Каша молочная пшенная с маслом	200	250	12,3	8,1	43,4	316	0,2	0,1	0,1	0,5	112	47,3	171	1,5				
стр.13	Сыр твердых сортов(порция)	30	40	8,9	7	0	110	0	0,1	0,1	0,2	265	10,5	150	0,3				
стр.14	Масло сливочное Порция)	10	15	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,2	0	1,9	0				
стр.15	Чай с сахаром	200	200	0	0,2	19,8	79,8	0	0	0	0	10,8	5,4	7,4	0,7				
стр.16	Батон белый	35	35	0,4	2,8	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7				
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	0,3	2,3	15,1	71	0,1	0	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6				
стр.17	Яблоко свежее	130	150	0,7	0,7	17,6	84,6	0,1	0	0	18	28,8	14,4	19,8	4				
	Итого за завтрак			30,9	21,2	113	819	0,5	0,2	0,4	18,7	432	99,4	407	7,8				
	Обед																		
стр.17	Огурец свежий	60	100	0,1	0,5	1,6	8,9	0	0	0	6,4	17,7	8,9	26,8	0,6				
стр.18	Суп "Крестьянский" с крупой и сметаной	250	250	11,3	7,3	12,5	181	0	0	0,2	9	36,1	26,4	99,6	1,6				
стр.19	Бефстроганов из отварного мяса(говядина)	100	150	16	18,4	3,7	233	0,1	0,1	0,4	0,8	24	27,8	186	2,7				
стр.20	Рис отварной с маслом	150	200	8,6	3,8	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5				
стр.23	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	60	8,5	1,8	0	0				
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	0,6	4,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2				
	Итого за обед			36,6	34,6	106	889	0,3	0,1	1,1	76,2	110	109	438	6,6				
	Итого пищевая ценность в день			67,5	55,8	219	1708	0,8	0,3	1,5	94,9	542	209	844	14,4				

День 3

стр.3

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.21	Котлета рыбная(минтай)	100	150	10,1	9,7	10,5	171	0,1	0,1	0	0,2	36	28,2	121	0,7			
стр.22	Соус сметанный	30	50	1	0,3	1,6	16,7	0	0	0	0	5,6	0,8	4,1	0			
стр.10	Картофельное пюре	150	200	7,4	5,1	25,8	230	0,2	0,2	0,1	17,6	56,2	49,2	26	2,4			
стр.25	Кисель	200	200	0	0	28,2	113	0	0	0	60	11,6	1,9	4,3	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	0,3	2,3	15,1	71	0,2	0,2	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
Пром.	Мандарин свежий	100	120	0,2	0,8	7,5	38	0,1	0	0	38	35	11	17	0,1			
	Итого за завтрак			18,2	19	88,7	640	0,6	0,5	0,2	116	151	101	197	3,8			
	Обед																	
стр.7	Помидор свежий	60	100	0,7	0,7	2,3	14,5	0	0	0,1	15,1	8,4	12,1	15,7	0,6			
стр.24	Суп картофельный с бобовыми	250	250	11,1	11,1	22,6	222	0,3	0,1	0,2	6,6	45,9	43,2	137	2,9			
стр.26	Котлета куриная	100	150	18,3	18,3	25,9	356	0,1	0,1	0,1	1,2	47	23,8	173	1,8			
стр.27	Рагу из свежих овощей	150	200	2,7	2,7	16,6	125	0,1	0,1	0,5	13,2	38,8	31,7	69,6	1,3			
стр.11	Сок фруктовый	200	200	1	1	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			38,4	41,7	170	879	0,9	0,3	1,3	40,1	168	139	459	10,6			
	Итого пищевая ценность в день			56,6	60,7	259	1519	1,5	0,8	1,5	156	319	240	657	14,4			

День 4

стр.4

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг. ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.28	Шницель рубленый (говядина)	100	150	17,5	23,1	14,7	336	0	0,1	0	0,7	36,3	26,2	177	2,5			
стр.29	Соус томатный основной	50	50	0,4	2,4	3,4	38,8	0	0	0,1	1,3	8,3	4,9	8,2	0,1			
стр.30	Капуста свежая тушеная	150	200	2,6	5,9	12,6	115	0	0	0,1	22,8	58,3	22,3	42,9	1,3			
стр.23	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	60	8,5	1,8	0	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,2	0,2	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
Пром.	Груша свежая	100	150	0,5	0,4	13	59,2	0	0	0	6,3	23,9	15,1	20,2	2,5			
	Итого за завтрак			23,3	32,1	78,2	698	0,2	0,3	0,3	91,1	142	80,2	274	7			
	Обед																	
стр.17	Огурец свежий	60	100	0,5	0,1	1,6	8,9	0	0	0	6,4	17,7	8,9	26,8	0,6			
стр.31	Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	2,8	7,2	17,4	147	0,1	0,1	0,2	7,4	62,6	30,1	79,7	1,4			
стр.32	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	150	15,3	17,5	4,5	238	0	0,1	0,3	1,6	22,5	124	186	4,3			
стр.33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	8,4	10,3	38	277	0,2	0,1	0,1	0	22,5	124	186	4,3			
стр.34	Кисель	200	200	0	0	28,2	113	0	0	0	60	11,6	1,9	4,3	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	0,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			31,6	35,7	120	926	0,5	0,3	1	75,4	151	310	533	11,8			
	Итого пищевая ценность в день			54,9	67,8	198	1624	0,7	0,6	1,3	167	293	390	807	18,8			

День 5

стр.5

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)					
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак																
стр.35	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,5	19,6	4,4	242	0,1	0,4	0,3	0,4	124	17,8	199	1,9		
стр.13	Сыр твердых сортов(порция)	30	40	7	8,9	0	110	0	0,1	0,1	0,2	265	10,5	150	0,3		
стр.14	Масло сливочное Порция)	10	15	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,2	0	1,9	0		
стр.36	Какао с молоком	200	200	3,8	3,7	24,4	147	0	0,1	0	0,5	112	27,6	95,7	0,9		
стр.16	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,1	0	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6		
стр.17	Яблоко свежее	130	150	0,7	0,7	17,6	84,6	0,1	0	0	18	28,8	14,4	19,8	4		
	Итого за завтрак			29,2	41,9	78,8	812	0,4	0,6	0,6	19,1	545	92,1	523	8,4		
	Обед																
стр.7	Помидор свежий	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0	0	0,1	15,1	8,4	12,1	15,7	0,6		
стр.37	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250	250	5,5	10	8,6	148	0	0	0,2	12	55,4	25	78	1,7		
стр.38	Птица тушеная в соусе	100	150	23,1	25,1	4,6	338	0,1	0,2	0,3	1,5	38,2	26,8	206	2		
стр.10	Картофельное пюре	150	200	5,1	7,4	25,8	230	0,2	0,2	0,1	17,6	56,2	49,2	26	2,4		
стр.23	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	60	8,5	1,8	0	0		
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,2	0,2	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6		
	Итого за обед			36,7	42,9	75,8	879	0,5	0,6	0,8	106	174	125	351	7,3		
	Итого пищевая ценность в день			65,9	84,8	155	1691	0,9	1,2	1,4	125	719	217	874	15,7		

День 6

стр.6

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		белки г.	жиры г.	углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.39	Бифштекс рубленый	100	150	23,2	27,9	10,6	387	0,1	0,2	0	0,6	32,6	32,1	230	3,4			
стр.3	Макароны отварные с маслом	150	200	5,6	8,8	35,7	243	0,1	0	0,1	0	26	10,6	43	0,9			
стр.15	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	19,8	79,8	0	0	0	0	10,8	5,4	7,4	0,7			
стр.16	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,1	0	0,2	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
Пром.	Мандарин свежий	100	120	0,8	0,2	7,5	38	0,1	0	0	38	35	11	17	0,1			
	Итого за завтрак			32,1	37,2	88,7	819	0,4	0,2	0,3	38,6	111	69	322	5,7			
	Обед																	
стр.17	Огурец свежий	60	100	0,5	0,1	1,6	8,9	0	0	0	6,4	17,7	8,9	26,8	0,6			
стр.8	Борщ со свежей капустой, сметаной	250	250	2,18	6,67	13	120	0,03	0,08	60	5,5	203	50,5	32,8	60,8			
стр.21	Котлета рыбная(минтай)	100	150	9,7	10,1	10,5	171	0,1	0,1	0	0,2	36	28,2	121	0,7			
стр.40	Рис отварной с маслом	150	200	3,8	8,6	38,9	247	0	0	0,1	0	9,9	24,6	75,4	0,5			
стр.11	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	0,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			21,8	26,3	180	709	0,53	0,18	60,5	16,1	294	140	320	66,6			
	Итого пищевая ценность в день			53,9	63,5	269	1528	0,93	0,38	60,8	54,7	406	209	642	72,3			

День 7

стр.7

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		белки г	жиры г	углеводы г	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.41	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	250	7,2	12,1	45,2	318	0,1	0,1	0,1	0,5	114	41,2	159	0,9			
стр.13	Сыр твердых сортов(порция)	30	40	7	8,9	0	110	0	0,1	0,1	0,2	265	10,5	150	0,3			
стр.14	Масло сливочное Порция)	10	15	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,2	0	1,9	0			
стр.43	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,3	1,6	25,9	127	0	0,1	0	0,3	65,1	18	61,6	0,6			
стр.16	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,1	0	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
стр.42	Груша свежая	140	150	0,5	0,4	13	59,2	0	0	0	6,3	23,9	15,1	20,2	2,5			
	Итого за завтрак			19,4	31,3	88,4	713	0,2	0,3	0,3	1	453	81,6	404	2,5			
	Обед																	
стр.7	Помидор свежий	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0	0	0,1	15,1	8,4	12,1	15,7	0,6			
стр.18	Суп с рыбными консервами	250	250	6,9	4	16,1	127	0,1	0,1	0,3	6,3	29,6	25	64	1			
стр.32	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	150	15,3	17,5	4,5	238	0	0,1	0,3	1,6	22,5	124	186	4,3			
стр.33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	8,4	10,3	38	277	0,2	0,1	0,1	0	22,5	124	186	4,3			
стр.23	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	60	8,5	1,8	0	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	0,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			35,9	32,5	110	876	0,5	0,3	1,2	83	105	308	502	11,4			
	Итого пищевая ценность в день			55,3	63,8	199	1589	0,7	0,6	1,5	84	558	389	907	13,9			

День 8

стр.8

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)										
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe							
													белки г.	Жиры г.	Углеводы г.				
	Завтрак																		
стр.45	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	150	260	0,2	0,2	0,2	1,1	44,7	40,8	238	0,8							
стр.10	Картофельное пюре	150	200	230	0,2	0,2	0,1	17,6	56,2	49,2	26	2,4							
стр.30	Сок фруктовый	200	200	115	0	0	0,1	22,8	58,3	22,3	42,9	1,3							
стр.23	Хлеб в ассортименте	30	60	77,4	0	0	0	60	8,5	1,8	0	0							
Пром.	Яблоко свежее	100	150	71	0,2	0,2	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6							
	Итого за завтрак			754	0,6	0,6	0,5	102	175	124	333	5,1							
	Обед																		
стр.17	Огурец свежий	60	100	8,9	0	0	0	6,4	17,7	8,9	26,8	0,6							
стр.37	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250	250	148	0	0	0,2	12	55,4	25	78	1,7							
стр.26	Котлета куриная	100	150	356	0,1	0,1	0,1	1,2	47	23,8	173	1,8							
стр.3	Макароны отварные с маслом	150	200	243	0,1	0	0,1	0	26	10,6	43	0,9							
стр.11	Сок фруктовый	200	200	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8							
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2							
	Итого за обед			917	0,6	0,1	0,8	23,6	174	96,1	385	9							
	Итого пищевая ценность в День			1671	1,2	0,7	1,3	125	349	220	718	14,1							

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)						
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.35	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,5	19,6	4,4	242	0,1	0,4	0,3	0,4	124	17,8	199	1,9			
стр.13	Сыр твердых сортов(порция)	30	40	7	8,9	0	110	0	0,1	0,1	0,2	265	10,5	150	0,3			
стр.14	Масло сливочное Порция)	10	15	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0	1,2	0	1,9	0			
стр.36	Какао с молоком	200	200	3,8	3,7	24,4	147	0	0,1	0	0,5	112	27,6	95,7	0,9			
стр.16	Батон белый	35	35	2,8	0,4	17,2	83,5	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,1	0	0,1	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
Пром.	Мандарин свежий	100	120	0,8	0,2	7,5	38	0,1	0	0	38	35	11	17	0,1			
	Итого за завтрак			28,5	41,2	61,2	728	0,3	0,6	0,6	1,1	516	77,7	503	4,4			
	Обед																	
стр.7	Помидор свежий	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0	0	0,1	15,1	8,4	12,1	15,7	0,6			
стр.31	Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	2,8	7,2	17,4	147	0,1	0,1	0,2	7,4	62,6	30,1	79,7	1,4			
стр.46	Котлеты домашние (говядина)	100	150	16,9	17,7	10,6	268	0,1	0,1	0	0,4	19,1	23,2	163	2,5			
стр.27	Рагу из свежих овощей	150	200	2,7	5,2	16,6	125	0,1	0,1	0,5	13,2	38,8	31,7	69,6	1,3			
стр.34	Кисель	200	200	0	0	28,2	113	0	0	0	60	11,6	1,9	4,3	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	0,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			27,7	30,8	105	810	0,5	0,3	1,2	96,1	154	119	383	7			
	Итого пищевая ценность в день			56,2	72	166	1537	0,8	0,9	1,8	97,2	671	197	886	11,4			

День 10

стр.10

№ тех.карты	наименования блюда	Выход гр.		Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	энерг.ценность	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)					
		Возраст с 6-11 лет	Возраст с 12-18 лет					B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																	
стр.38	Птица тушенная в соусе	100	150	23,1	25,1	4,6	338	0,1	0,2	0,3	1,5	38,2	26,8	206	2			
стр.33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	8,4	10,3	38	277	0,2	0,1	0,1	0	22,5	124	186	4,3			
стр.11	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	86	19,8	0,2	0	0	4	14	8	14	2,8			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	60	2,3	0,3	15,1	71	0,1	0	0,2	0	6,9	9,9	25,2	0,6			
стр.17	Яблоко свежее	130	150	0,7	0,7	17,6	84,6	0,1	0	0	18	28,8	14,4	19,8	4			
	Итого за завтрак			35,5	36,6	161	791	0,7	0,3	0,6	23,5	110	184	451	13,7			
	Обед																	
стр.17	Огурец свежий	60	100	0,5	0,1	1,6	8,9	0	0	0	6,4	17,7	8,9	26,8	0,6			
стр.24	Суп картофельный с бобовыми	250	250	11,1	9,7	22,6	222	0,3	0,1	0,2	6,6	45,9	43,2	137	2,9			
стр.47	Тефтели из мяса(говядина) с соусом томатным	100	150	13,6	19,9	10,9	276	0,01	0,1	0,1	1,45	14,7	21,7	139	2,04			
стр.10	Картофельное пюре	150	200	5,1	7,4	25,8	230	0,2	0,2	0,1	17,6	56,2	49,2	26	2,4			
стр.23	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	60	8,5	1,8	0	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	0,6	30,1	142	0,2	0	0,4	0	13,8	19,8	50,4	1,2			
	Итого за обед			34,9	37,7	110	956	0,71	0,4	0,8	92,1	157	145	379	9,14			
	Итого пищевая ценность в день			70,4	74,3	272	1747	1,41	0,7	1,4	116	267	328	829	22,8			

