

«СОГЛАСОВАНО»

Главный врач филиала ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в КБР»
в Прохладненском районе


Ю.В. Кудрявцев
«29» _____ 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директора
МКОУ СОШ №5 г. Майского


Л.Г.Чепурная
«21» января «2020»



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
горячих завтраков и обедов для организации питания
учащихся общеобразовательных учреждений
(СанПиН 2.4.5. 2409 -08)
на 2020 год**

Майский муниципальный район

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов
для учащихся (11 лет и старше) общеобразовательных учреждений Майского муниципального района
на 2020 год**

День: первый

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша рис. на мол.	250,0	8,09	11,87	37,35	216,37	0,218	0,095	0,094	5,62	235,87	40,13	216,37	0,67
2.	Яйцо варёное	50,0	3,10	1,87	3,17	39,50	0,24	0,08	-	-	29,0	2,5	46,0	1,45
3.	Сыр	20,0	5,36	5,46	-	72,20	0,076	0,036	-	-	279,6	-	156,0	-
4.	Масло сливочное	10,0	0,06	4,12	0,09	74,80	0,06	0,005	-	-	-	-	-	-
5.	Кофейный напиток молочный	200,0	4,2	3,2	21,72	149,1	0,075	0,54	-	-	180	21,0	142,5	0,15
6.	Хлеб пшеничный	60,0	4,9	0,78	28,86	136,2	-	0,156	0,15	-	33,6	23,2	98,4	1,2
	ИТОГО завтрак		25,72	27,3	91,19	688,17	0,669	1,007	0,244	5,62	758,07	84,3	659,27	3,47
	Обед													
1.	Салат витаминный	100,0	1,28	2,99	15,25	87,44	-	0,062	1,65	18,34	37,6	14,4	29,4	1,39
2.	Борщ со сметаной на курином бульоне	300,0	3,94	7,34	15,02	152,41	0,07	0,118	3,24	29,4	53,4	35,1	78,1	1,91
3.	Бефстроганов с гречневой кашей	100,0 180,0	29,19	18,66	35,18	447,80	0,06	5,53	3,178	1,22	48,23	77,44	381,6	4,23
4.	Компот из сухофруктов	200,0	0,32	-	25,88	128,12	-	-	0,3	12,2	16,6	9,0	11,6	1,22
5.	Хлеб	100,0	8,30	1,3	58,1	287,0	-	0,15	-	-	56,0	47,0	164,0	2,0
6.	Яблоко	150,0	0,33	-	20,43	112,40	-	0,15	2,7	9,30	24,0	13,5	87,0	1,0
	ИТОГО обед		43,27	30,29	170,0	1215,17	0,13	6,01	11,07	70,46	273,4	196,4	781,0	11,75
	ИТОГО 2-х разовое		69,0	57,59	261,2	1903,3	0,8	7,02	11,31	76,08	1031,5	280,7	1440,39	15,22

День: второй

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Вареники ленивые со сметанным соусом	250,0	20,32	14,7	46,18	265,7	0,19	0,219	-	-	161,5	16,38	280,75	1,55
2.	Чай	200,0	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,150	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
4.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,06	-	0,150	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		24,6	23,6	87,21	514,1	0,25	10,41	0,150	4,0	193,5	64,58	446,9	3,61
	Обед													
1.	Салат свекольный	100,0	1,55	4,99	4,65	94,7	-	0,022	4,65	8,84	25,2	23,2	38,9	1,17
2.	Суп вермишелевый на курином бульоне	300,0	1,78	7,56	33,05	188,15	0,05	0,076	1,9	13,01	23,76	27,72	69,36	2,24
3.	Куры отварные	100,0	16,88	6,26	-	127,1	0,14	0,19	-	-	15,2	-	250,3	1,89
4.	Рагу овощное	1800,0	2,71	9,48	18,8	171,8	0,04	-	3,56	32,57	59,2	32,1	72,9	1,35
5.	Кисель фруктовый	200,0	2,10	0,21	16,14	69,8								
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,075	-	-	28,0	23,5	82,0	1,0
7.	Фрукты- яблоки	100,0	0,30	-	10,20	41,40	-	0,030	-	6,20	16,0	9,0	11,0	2,2
	ИТОГО обед		29,47	29,15	111,9	836,45	0,23	0,393	10,11	60,62	167,4	115,52	563,3	9,85
	ИТОГО 2-х разовое		54,07	52,75	199,1	1350,6	0,48	10,80	10,26	64,62	360,9	180,0	1010,2	13,46

День: третий

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Сосиска отварная	100,0	8,24	9,52	0,32	160,0	-	-	-	-	5,6	12,0	109,6	0,95
2.	Оладьи с яблоками	120,0	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72,0	38,2	103,0	3,02
3.	Кефир	200,0	5,01	1,01	33,40	172,0	-	-	-	-	144,0	16,8	114,0	0,12
4.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		55,68	25,5	90,53	842,8	0,07	0,42	7,2	3,7	249,6	114,0	490,6	6,09
	Обед													
1.	Салат капустный	100,0	0,93	4,99	5,55	72,42	-	0,052	4,65	18,84	40,0	14,7	31,7	6,55
2.	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	300,0	5,95	10,5	17,4	189,1	0,183	0,3	5,1	15,29	46,96	37,5	117,9	2,3
3.	Рыба, тушенная в томатном соусе	100,0	12,73	5,95	6,1	140,2	0,023	0,078	4,0	3,3	47,1	22,9	356,5	0,78
4.	Рис отварной	180,0	8,31	4,42	38,69	198,9	0,03	-	0,045	-	14,5	18,5	51,0	0,65
5.	Сок	200,00	0,80	-	2,34	10,0	-	-	-	-	54,0	32,0	60,0	0,6
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты-яблоко	100,0	0,30	-	6,20	61,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	22
	ИТОГО обед		33,17	26,51	105,3	815,5	0,236	0,61	13,8	43,63	246,56	181,6	792,1	34,9
	ИТОГО 2-х разовое		88,85	52,01	195,83	1658,3	0,31	1,03	21,0	47,33	496,16	295,6	1282,7	31,52

День: четвёртый

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Печень в кляре	100,0	8,83	7,0	62,0	62,5	0,02	3,8	1,31	1,1	40,4	18,9	151,0	1,04
2.	Картофельное пюре	180,0	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	1,17
3.	Помидоры солёные	30,0	0,48	-	0,33	2,10	-	0,009	0,45	1,41	6,6	3,9	7,8	0,27
4.	Чай с сахаром	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	Масло сливочное	10,0	0,06	4,12	0,09	74,80	0,060	-	0,15	-	-	-	-	-
	Сыр	20,0	5,36	5,46	-	77,20	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78,0	-
	ИТОГО завтрак		22,64	21,6	140,46	555,2	0,178	4,07	4,01	12,26	225,2	91,9	450,2	4,48
	Обед													
1.	Винегрет	100,0	2,01	1,29	10,93	118,85	-	1,27	4,5	15,93	36,4	25,9	53,0	1,42
2.	Рассольник со сметаной	250,0	4,21	6,75	99,61	143,65	0,042	0,074	3,41	9,88	30,6	30,25	74,7	1,31
3.	Котлеты рубленые мясные	100,0	21,42	10,18	6,14	228,0	0,06	2,64	3,10	1,64	23,22	30,84	263,2	3,6
4.	Макароны отварные	180,0	4,52	8,7	17,69	112,8	0,060	0,02	0,15	-	17,0	16,5	48,5	0,75
5.	Компот из ягод	200,0	0,09	-	23,37	68,52	-	0,006	-	7,65	10,5	5,1	12,6	0,27
6.	Печенье	15,0	1,1	3,0	2,86	49,80	-	-	-	-	5,55	6,45	23,7	0,52
7.	Хлеб	100,0	8,30	1,7	58,1	287	-	0,30	-	-	56,0	94,0	328,0	4,0
	ИТОГО обед		41,65	31,62	218,7	1008,6	0,162	4,31	11,16	35,1	179,3	209,04	803,7	11,87
	ИТОГО 2-х разовое		64,3	53,22	359,2	1563,8	0,34	8,38	15,17	47,36	404,5	300,9	1253,9	16,35

День: пятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Пудинг творожный с вареньем (джем)	240,0	26,80	16,0	38,67	505,9	0,03	0,005	0,07 5	-	129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200,0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,150	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
4.	сыр	20,0	5,36	5,46	-	77,20	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78,0	-
5.	Масло сливочное	5,0	0,03	4,12	0,09	74,80	0,03	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		36,38	26,43	84,69	664,0	0,098	0,26	0,15	4,0	298,1	53,3	406,1	3,23
	Обед													
1.	Салат из солёных огурцов и помидоров	100,0	0,6	1,99	2,86	32,18	-	0,042	2,85	20,19	19,2	12,2	28,9	1,12
2.	Суп картофельный с фасолью	250,0	5,03	4,37	23,66	149,36	0,03	0,085	2,63	9,17	38,1	44,9	121,6	2,03
3.	Плов с мясом	280,0	8,5	15,84	9,67	226,7	0,066	0,067	2,1	2,88	39,4	40,5	180,5	2,48
4.	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	-	36,0	156,88	-	-	0,3	12,20	24,9	4,8	22,8	1,83
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		18,8	23,05	101,25	708,57	0,09	0,34	7,88	44,44	149,6	149,4	517,8	9,46
	ИТОГО 2-х разовое		55,2	49,5	185,94	1372,6	0,19	0,6	8,03	48,44	447,7	202,7	923,9	12,7

День: шестой

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая на молоке	200,0	9,98	7,48	41,4	218,5	0,094	0,229	0,19	1,88	245,6	68,6	109,1	179,0
2.	Яйцо вареное	50,0	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86,0	9,8	254	2,92
3.	Чай	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,060	-	0,15	-	-	-	-	-
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		21,39	15,2	97,2	613,0	0,584	0,46	0,405	2,08	359,6	125,4	527,1	183,9
	Обед													
1.	Салат морковно - яблочный	100,0	0,65	1,99	9,89	31,88	-	0,04	3,15	5,1	25,0	13,0	21,0	1,4
2.	Щи со сметаной на мясном бульоне	250,0	5,0	7,1	18,98	164,94	0,062	0,14	6,11	27,94	52,2	99,2	106,5	3,3
3.	Картофельное пюре	180,0	3,84	5,7	16,14	116,18	0,075	0,176	2,88	13,8	50,4	34,8	165,3	1,65
4.	Рыба, запеченная в кляре	100,0	14,2	14,55	6,42	202,7	0,18	0,141	7,43	-	54,6	30,5	224,6	1,6
5.	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	-	36,0	156,88	-	-	0,3	12,20	24,9	4,8	22,8	1,83
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты - яблоки	100,0	0,20	-	1,60	20,0	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	ИТОГО обед		28,52	30,2	118,1	836,1	0,317	0,68	19,87	65,24	251,1	238,3	715,2	14,0
	ИТОГО 2-х разовое		50,0	45,4	215,3	1449,1	0,901	1,14	20,28	67,32	610,7	363,7	1242,3	198,0

День: седьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак													
1.	Котлета мясная натуральная рубленая	100,0	10,3	9,86	1,08	209,5	0,013	0,1	8,0	1,1	15,3	24,0	214,9	2,96
2.	Капуста тушёная	180,0	4,9	7,34	11,7	130,9	-	0,034	0,98	13,2	21,3	6,0	13,5	0,48
3.	Яйцо варёное	50,0	3,01	2,45	0,21	47,10	0,18	0,042	-	-	37,2	4,2	141,0	1,74
4.	Чай с лимоном	200,0/20	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4,0	4,0	1,2	-	-
5.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
6.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		22,5	28,75	59,0	714,7	0,25	0,33	9,13	18,3	105,8	82,4	533,4	7,18
	Обед													
1.	Салат из свеклы с сыром	100,0	4,29	5,08	2,48	80,56	0,028	0,031	2,55	7,24	125,65	18,8	90,6	0,95
2.	Суп гороховый с гречками	250,0	5,58	5,33	31,2	179,5	0,04	11,1	2,26	11,4	32,8	49,6	143,8	2,36
3.	Голубцы с мясом, тушеные в сметане	280,0	9,73	13,56	70,62	333,9	0,22	0,14	2,38	2,60	49,15	59,20	261,7	3,42
4.	Сок	200,0												
5.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		23,8	24,8	133,4	734,5	0,29	11,42	7,19	21,24	236,0	174,6	660,0	8,73
	Итого 2-х разовое		46,3	53,6	192,4	1449,2	0,54	11,75	6,32	39,5	341,8	257,0	1193,4	15,9

День: восьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы						
			Б	Ж	У		ккал	А	В ₁	Е	С	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	Завтрак																
1.	Сырники с изюмом и джемом	200,0	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5,0			
2.	Каша пшеничная молочная	150,0	5,80	9,07	25,74	78,2	0,075	0,075	0,15	1,50	189,0	47,10	198,3	0,36			
3.	чай	200,0		0,04	16,89	166,91	60,1	-	0,04	-	4,0	4,0	1,2	1,2	2,2	2,2	0,06
4.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	113,50	0,06	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	1,8			
5.	Масло сливочное	10,0	0,06	0,25	0,09	74,80	-	-	0,15	-	-	-	-	-			
	ИТОГО завтрак		29,0	30,0	101,6	899,0	0,375	10,7	0,36	5,50	458,0	382,6	650,9	7,26			
	Обед																
1.	Салат из капусты белокочанной	100,0	3,9	5,34	10,7	120,9	-	0,03	0,88	12,2	20,3	4,0	12,5	0,4			
2.	Суп крестьянский	250,0	6,15	7,99	12,69	181,9	0,06	0,080	2,175	9,98	29,8	23,8	60,8	1,17			
3.	Крокеты мясные	100,0	20,44	15,5	8,66	225,3	0,36	0,222	6,77	6,36	126,6	51,2	482,4	144,1			
4.	Картофель отварной	180,0	2,58	8,25	25,93	169,38	0,06	0,126	2,85	13,50	14,4	30,6	68,4	1,62			
5.	Кисель фруктовый	200,0	0,12	-	22,86	42,70	-	-	-	-	-	-	-	-			
6.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0			
	ИТОГО обед		37,3	37,9	110,0	883,7	0,48	0,61	13,0	42,0	219,1	156,6	788,1	149,36			
	ИТОГО 2-х разовое		66,3	68,0	211,6	11722,7	0,86	11,3	13,36	47,5	677,0	538,0	1439,0	156,56			

День: девятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		ккал	А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак													
1.	Макароны, запеченные с сыром	200,0	18,1	20,2	55,7	413,3	0,42	0,11	-	-	601,0	39,0	324,4	2,76
2.	Кефир	200,0	2,50	3,0	18,70	122,0	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Печенье	30,0	3,18	0,39	2,14	24,80	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	113,50	0,06	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	1,8
5.	Масло слив.	10,0	0,06	4,25	0,09	74,80	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		28,0	28,7	122,6	819,2	0,52	0,264	0,15	4,0	633,0	87,2	488,4	4,56
	Обед													
1.	Салат из помидоров с растительным маслом	100,0	0,42	4,99	3,47	60,25	-	0,047	4,50	0,84	9,2	9,3	24,7	1,15
2.	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250,0	2,66	5,12	20,16	129,06	0,045	0,105	3,07	25,08	47,2	30,10	69,60	2,8
3.	Рулет мясной с овощами	280,0	21,8	17,84	32,66	394,0	0,29	0,333	6,72	18,14	52,4	70,8	412,4	4,9
4.	Компот из свежих фруктов	200,0	0,21	-	9,1	113,78	-	0,021	-	4,34	11,2	6,3	7,7	1,54
5.	Хлеб пшеничный	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		29,24	28,8	94,44	840,6	0,335	0,656	14,3	48,4	148,0	163,5	678,4	12,39
	ИТОГО 2-х разовое		57,2	57,5	217,0	1660,0	0,855	0,92	14,5	52,4	781,0	250,7	1166,8	17,0

День: десятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Тефтели мясные паровые	100,0	14,3	13,96	36,2	225,9	0,19	0,11	1,44	-	31,04	26,23	190,5	2,55
2.	Соус томатный	30,0	0,58	2,01	2,64	24,2	-	0,008	1,35	3,4	1,58	1,78	2,2	0,12
3.	Свекла тушеная	180,0	2,18	-	6,14	128,11	-	0,45	6,15	19,48	106,4	23,10	98,4	1,34
4.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,0	1,65	1,31	22,86	137,30	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Хлеб пшеничный	100,0	4,15	0,85	24,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		22,86	18,13	91,9	659,0	0,19	0,72	8,94	22,9	167,0	98,1	455,1	6,01
	Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,0	0,60	4,99	2,86	405,65	-	0,042		4,65	19,20	12,20	28,9	1,12
2.	Суп-лапша с овощами	250,0	7,06	5,4	21,6	131,8	0,04	0,09	2,12	9,0	42,9	31,25	92,3	1,85
3.	Гуляш из говядины	100	18,0	5,0	7,32	110,4	0,021	0,081	1,81	4,4	16,86	19,6	136,5	2,0
4.	Каша рассып. гречневая	180,0	2,62	8,81	10,89	142,2	0,06	0,3	1,5	-	33,0	64,2	174,6	-
5.	Компот из сухофруктов	200,0	0,32	-	32,86	101,52	-	-	-	12,2	16,6	9,0	11,6	2,22
6.	Фрукты - яблоки	100,0	0,30	-	10,20	41,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	2,2
7	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		33,1	25,1	185,3	1076,5	0,12	0,73	5,43	36,5	172,6	192,3	618,9	11,39
	ИТОГО 2-х разовое		56,0	43,23	201,7	1735,5	0,31	1,45	14,37	59,4	339,6	290,4	1074	17,4