



Согласовано  
 Директор МОУ СОШ №1 г. Хвалынска  
 Пудовочкин А.Г.



Согласовано  
 Директор МОУ СОШ №2 г. Хвалынска  
 Летягина И.М.



Утверждаю  
 Директор МОУ СОШ №3 г. Хвалынска  
 Гурьева Н.В.

Меню десятидневное на 2021-2022 учебный год для возрастной категории 11-18 лет (для детей ОВЗ и инвалидов)  
 1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Рец.							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
114	1/200/5	Каша рисовая с маслом	5,12	6,62	32,61	210,13	31,67	16,4	94,67	0,14	0,02	0,03	0,17	1,21
311	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
139	1/40	Яйцо вареное	4,8	4,1	0,3	56,6	22,0	21,6	0,08	1,8	56,0	0,18	0,08	0
382	1/200	Коф. напиток с молоком	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	<b>Итого</b>		<b>17,9</b>	<b>17,22</b>	<b>64,61</b>	<b>484,33</b>	<b>224,79</b>	<b>65,66</b>	<b>269,69</b>	<b>2,93</b>	<b>75,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,97</b>	<b>1,54</b>
ОБЕД														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Рец.							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
35	1/250/10	Борщ из св. капусты на м/б со сметаной	1,81	4,91	14,43	102,50	44,38	26,25	53,25	1,19	0,60	0,05	0,1	10,29
180	100	Шницель из говядины	114,1	11,9	6,3	188,0	49	29	175	2,5	22	0,17	0,59	2,01
227	200	Каша гречневая, соус	6,6	7,2	41,2	227,3	7,59	11,57	31,43	0,61	0	0,05	0,66	1,42
	50	Хлеб пшеничный	2,3	13	11,5	57,9	6,4	16,3	43,5	0,5	0	0,05	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
299	200	Чай с сахаром	0,2	-	6,4	26,4	14,1	8,3	8,22	0,08	0	0,1	0	0,3
	200	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	76	34	13	0,3	0,3	8	0,04	0,2	60
	<b>Итого</b>		<b>132,25</b>	<b>38,05</b>	<b>128,47</b>	<b>839,7</b>	<b>193,07</b>	<b>143,62</b>	<b>437,3</b>	<b>8,3</b>	<b>34,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,55</b>	<b>73,72</b>

## 2 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Рец							146	66	213	3.7	53.1	0,16	0,9	0,3
112	1/200/5	Каша молочная пшеница с маслом	8,5	11,5	38,8	292,1					0,05	0,01	0,08	0,64
366	1/30	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0	0,2	1,4	0
	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0	0	0,1
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	53,15	0,37	2,38	1,04
	Итого		17,17	18,18	64,3	491	174,63	74,35	264,77	4,53				

## ОБЕД

№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Рец							42,5	42,5	116,25	2,75	43,75	0,07	1,15	3,75
45	1/250	Суп гороховый на мясном бульоне(курица)	8,92	4,65	23,1	169,75								
	100	Овощи свежие	0,40	0	0,05	6,3	1,83	170	31	0,75	0,03	0,04	0,35	17,5
	50	Хлеб пшеничный	2,3	13	11,5	57,9	6,4	16,3	43,5	0	0	0,05	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
209	230/80	Плов из говядины	27,2	7,9	34,7	318,7	20,78	107	9,1	2,7	0,01	0,1	0,4	1,5
289	200	Напиток из шиповника (плодов)	0,68	-	40,4	21,01	11,2	3	3,12	4,79	0	0,02	0,34	60
	итого		44,94	26,59	141,59	735,26	120,31	375	328,57	14,11	47,79	0,42	2,24	82,75



## 3 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	1/150/50	Запеканка творожная со сгущенным молоком	24.2	16.2	19.35	320.17	336	54.0	435.0	1,6	125.0	0,6	1.4	0.2
294	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,2	0,0	6.4	26.4	14.1	8.3	8.24	0,8	0	0.01	0.3	0.3
	<b>Итого</b>		<b>24.4</b>	<b>16.2</b>	<b>25.75</b>	<b>346.57</b>	<b>350.1</b>	<b>62.3</b>	<b>443.24</b>	<b>2.4</b>	<b>125</b>	<b>0,61</b>	<b>1.7</b>	<b>0.5</b>

## ОБЕД

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
48	1/250/25	Суп картофельный с мясными (говяж) фрикадельками	10.8	4.2	20.4	163.7	25.0	36.00	132.7	2.00	30.2	0,12	1.85	5.5
193	100	Котлета рыбная	11.3	2.08	5.9	88.16	16	20	110	0.6	15	0,05	0,76	2,03
	50	Хлеб пшеничный	2.3	0,3	11.5	57.9	6.4	16,5	43,5	0.5	0	0,05	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
366	200	Картофельное пюре	3.1	5.7	23.7	158.0	45	20	96	1.2	29	0,09	0,12	6,4
282	200	Компот из свежих фруктов	0,16	-	14,99	60,64	0	0	3	0	0,12	0,3	2,34	20
	100	Овощи свежие	0.40		0.05	6.3	1.83	170	31	0.75	0.03	0.04	0.35	17,5
	<b>Итого</b>		<b>33,5</b>	<b>13,32</b>	<b>108,38</b>	<b>696,3</b>	<b>131,83</b>	<b>301,7</b>	<b>541,8</b>	<b>8,17</b>	<b>78,35</b>	<b>0,79</b>	<b>5,42</b>	<b>51,43</b>

## 4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
102	1/200/5	Каша молочная дружба, с маслом	5.1	10.9	25	216.6	136	30.0	134	1.3	34.1	0.14	0.5	0.3
	1/50	Батон	3,8	0.5	19.1	96.5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
	1/200	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	2	0,3	0	0,04	0,03	60
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>12,85</b>	<b>58,9</b>	<b>377</b>	<b>196,6</b>	<b>51,3</b>	<b>185,24</b>	<b>2,4</b>	<b>34,1</b>	<b>0,39</b>	<b>2,01</b>	<b>60,6</b>
ОБЕД														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	2,093	5,09	12,69	150,0	39,7	28,08	65,83	0,1	35,0	0,01	0,95	13,125
229	50	Горошек зелёный консервированный	3,13	3,29	6,99	77,8	16,68	15,07	48,63	0,57	0,16	0,07	0,22	2,01
172	1/100	Биточки куриные	11,8	14	3,84	203,2	56	27,2	148,8	1,76	33,6	0,1	12	8,22
129	200	Рис отварной с соусом	3,6	5,2	38,1	213,2	15	12	54	1,0	25	0,02	3,5	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,30	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0,05			
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	200	Напиток из шиповника	0,68	-	40,4	21,01	7,4	8	31,2	28	0	0,05	0,2	60
	50	Булочка молочная	1,74	2,39	28,5	158	9,12	6,16	0,41	0,49	0	0,2	0	0
	<b>Итого</b>		<b>30,783</b>	<b>31,31</b>	<b>173,86</b>	<b>1042,71</b>	<b>187,9</b>	<b>152,21</b>	<b>517,97</b>	<b>35,54</b>	<b>97,81</b>	<b>0,59</b>	<b>16,87</b>	<b>83,36</b>



## 5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
109	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,3	13,00	37,1	297,8	159	73	272	2,2	33,8	0,19	0,7	0,3
365	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
307	1/50	Булка «веснушка»	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
269	1/200	Какао с молоком	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	Итого		16,18	33,84	80,22	690,9	331,32	100,7	448,84	3,21	53,35	0,43	1,43	0,63

ОБЕД														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/250/15	Щи из свежей капусты на мясном бульоне(говяжь) со сметаной	2,15	6,65	7,22	96,8	55,5	18,25	44	1,02	160,5	0,07	0,45	9,25
229	50	Кукуруза консервированная	2,2	0,20	3,35	23,0	1,85	17	34	0,75	0,03	0,04	0,04	17,5
181	250/80	Жаркое по домашнему из куриного мяса	25,3	19,6	25,6	380,9	28,12	2,0	3,37	4,6	31,25	0,25	0,48	7,5
	100	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,11	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0	22,7	33,2	8,7	0	0,4	0	0	0,05	0	0
	Итого		37,99	27,79	102,21	753,4	138,17	92,95	250,87	9,99	195,78	0,66	0,97	34,25

**6 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/250	Суп молочный с макаронными изделиями	6.5	6.9	22.7	180.45	239.0	28.25	177.2	0.45	35.75	0.25	0.42	0.45
139	1/40	Яйцо вареное	4.8	4.1	0.3	36.6	22.0	21.6	0.08	1.8	56	0.18	0.08	0
314	1/50	Батон	3.8	0.5	19.1	96.5	12.5	0	41	0	0	0.2	1.4	0
299	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0.03	0.0	6.7	27.6	16.9	7.2	9.8	0.9	0	0.01	0.09	0.73
	<b>Итого</b>		<b>15,13</b>	<b>11,5</b>	<b>48,8</b>	<b>341,15</b>	<b>290,4</b>	<b>57,07</b>	<b>228,08</b>	<b>3,15</b>	<b>91,75</b>	<b>0,64</b>	<b>1,99</b>	<b>1,18</b>

**ОБЕД**

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
45	1/250	Суп гороховый на мясном бульоне(курица)	8.92	4.65	23.1	169.75	42,5	42,5	116,25	2,75	43,75	0,07	1,15	3,75
205	100	Тефтели из говядины	14.1	11.9	6.3	188.0	49.0	29	175	2.5	22	0.17	0.4	0.03
227	200	Гречка с соусом	5,32	5,29	47,09	281,09	7,59	11,57	31,43	0,61	0	0,05	0,66	0,03
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	43,5	16,5	0,5	0,05	0	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
	200	Фрукты свежие	6,0	5,0	8,2	108	124	14	92	0,1	22	0,02	0	0,3
	<b>Итого</b>		<b>42,68</b>	<b>28,18</b>	<b>150,73</b>	<b>1059,54</b>	<b>275,79</b>	<b>179,77</b>	<b>556,78</b>	<b>9,58</b>	<b>91,8</b>	<b>0,45</b>	<b>2,21</b>	<b>4,11</b>



## 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
							105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
106	1/200/5	Каша молочная манная с маслом	6,04	7,27	34,29	227,16								
312	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
366	1/30	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
	<b>Итого</b>		<b>14,71</b>	<b>13,95</b>	<b>59,79</b>	<b>426,06</b>	<b>134,56</b>	<b>59,92</b>	<b>222,61</b>	<b>2,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,237</b>	<b>1,574</b>	<b>1,86</b>

ОБЕД														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
							99,75	49,75	153,2	1,42	66,5	0,1	1,72	4,5
71	1/250	Щи рыбные (консерва)	9,92	4,87	17,95	155,2								
247	100	Овощи свежие	0,40	0,05	1,15	6,30	1,85	170	34	0,75	0,03	0,04	0,35	17,5
189	100	Котлета рыбная	11,3	2,08	5,9	88,16	16,0	20	110	0,6	15	0,5	4,2	0,1
219	1/200	Картофельное пюре	3,1	5,7	23,7	158,0	4	30	96	1,2	29	0,09	0,32	0,1
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
289	200	Напиток из плодов шиповника	0,68	0	40,4	21,01	112	3	312	4,70	0	0,02	0,34	30
	<b>Итого</b>		<b>33,14</b>	<b>14,04</b>	<b>132,44</b>	<b>648,17</b>	<b>277,6</b>	<b>328,45</b>	<b>874,3</b>	<b>12,29</b>	<b>114,53</b>	<b>1,29</b>	<b>6,93</b>	<b>52,2</b>

## 8 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/200/5	Каша молочная пшеница с маслом	8,05	11,5	38,8	292,1	146	66	213	3,7	53,1	0,16	0,9	0,3
365	1/10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
269	1/200	Кофейный напиток	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>26,25</b>	<b>70,58</b>	<b>584,7</b>	<b>321,7</b>	<b>87,54</b>	<b>395,9</b>	<b>4,22</b>	<b>72,65</b>	<b>0,54</b>	<b>2,53</b>	<b>0,63</b>

## ОБЕД

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
46	1/250/50	Суп картофельный с клецками на кур бульоне	5,7	4,02	16,2	237,7	17,7	19,5	51,25	0,85	34,0	0,05	0,6	3,0
229	50	Горошек зелёный консервированный	3,13	3,29	6,99	77,8	16,68	15,07	48,63	0,57	0,16	0,07	0,22	2,01
209	80	Гуляш из говядины	13,8	11,2	3,3	169,6	13,0	18	160	2,2	16	0,11	0,4	0,7
265	30	Соус томатный	0,16	1,10	1,57	16,19	-	-	-	-	-	-	-	0,14
224	200	Макаронные изделия	5,00	5,4	35,0	207,7	67,0	9	46	0,7	25	0,02	0,19	0,13
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
	<b>Итого</b>		<b>35,73</b>	<b>26,35</b>	<b>112,8</b>	<b>954,89</b>	<b>172,48</b>	<b>152,57</b>	<b>456,22</b>	<b>8,74</b>	<b>79,21</b>	<b>0,8</b>	<b>1,49</b>	<b>6,28</b>



## 9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
141	1/150/50	Запеканка из творога со сгущенным молоком	24,2	16,2	19,35	320,17	336,0	54,0	435,0	1,6	125,0	0,6	0,4	0,2
311	1/50	Батон	3,8	0,5	19,1	96,5	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	1,41	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
		<b>Итого</b>	<b>28,2</b>	<b>16,7</b>	<b>44,85</b>	<b>443,07</b>	<b>346,53</b>	<b>68,46</b>	<b>478,18</b>	<b>2,89</b>	<b>125,0</b>	<b>0,67</b>	<b>0,98</b>	<b>0,5</b>
ОБЕД														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
35	1/250	Суп вермишелевый на (куриный) бульоне	3,15	1,12	26,2	119,25	32,5	30,25	78	1,27	25,0	0,07	1,15	5,5
	100	Овощи свежие	0,40	0	0,05	6,3	1,83	170	31	0,75	0,03	0,04	0,35	17,5
189	1/80	Жаркое по- домашнему из курицы	25,3	19,6	25,3	380,9	11,0	12	3,37	4,6	31,25	0,25	0,76	7,05
283	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>37,19</b>	<b>22,06</b>	<b>117,59</b>	<b>819,15</b>	<b>98,03</b>	<b>267,95</b>	<b>281,47</b>	<b>10,24</b>	<b>60,28</b>	<b>0,9</b>	<b>2,26</b>	<b>30,05</b>

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
109	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,3	13,00	37,1	297,8	159,0	73,0	272	2,2	33,8	0,19	0,7	0,3
	1/50	Булочка молочная	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	-0	0,2	1,4	0
269	1/200	Кофейный напиток	4,1	6,0	12,6	121,1	162	21,5	140,0	0,5	19,5	0,18	0,22	0,33
	<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>20,45</b>	<b>75,4</b>	<b>583,9</b>	<b>333,5</b>	<b>94,5</b>	<b>453</b>	<b>2,7</b>	<b>53,3</b>	<b>0,57</b>	<b>2,32</b>	<b>0,63</b>

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
56	1/250	Суп рисовый на курином бульоне	2,3	5,6	14,82	118,6	40,5	19,5	52,5	0,9	52,25	0,05	0,65	5,5
229	50	Кукуруза консервированная	2,2	0,20	3,35	23,0	1,85	17	34	0,75	0,03	0,04	0,04	17,5
161	100	Биточек куриный	11,8	13,44	3,84	203,2	56,0	27,2	148,8	1,76	33,6	0,02	0,44	0,32
224	200	Макаронные изделия	5,00	5,4	35,0	207,7	67,0	9	46	0,7	25	0,02	0,19	0,13
283	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
	1/200	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	2	0,3	0	0,04	0,03	60
	<b>Итого</b>		<b>30,54</b>	<b>27,43</b>	<b>131,45</b>	<b>903,2</b>	<b>176,6</b>	<b>141,4</b>	<b>452,4</b>	<b>8,03</b>	<b>114,88</b>	<b>0,71</b>	<b>1,35</b>	<b>83,45</b>