

Утверждаю:
 Директор ОГБПОУ "КАПТ"
 Н.Н. Сайнакова



Сезон: Осень-Зима
 Возрастная категория: 15 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ОГБПОУ «Кривошеинский агропромышленный техникум»

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя первая

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	220	8,56	11,06	54,17	286	0,14	0,96	14,80	0,77	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром Российским	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		19,96	20,08	117,81	549,76	0,32	1,1	73,8	2,15	166,4	159,7	78,28	3,89
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	126,15	0,08	0	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
268	Котлеты мясные	100	16	24	14,3	344	0,08	0,34	44,8	2,67	43,14	188,8	55,78	2,8
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,07	0,64	0	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
331	Соус сметанный с томатом	20	0,324	1,174	1,4082	17,5	0,0046	0,2676	6,765	0,15	5,848	5,876	1,958	0,0796
	Напиток витаминизированный "Вит ошка"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60,4	0,022	17,098	0	2,93	24,971	28,307	25,29	1,19
	итого		41,72	28,29	188,59	1234,9	0,602	11,24	38,3	8,55	155,9	681,25	325,88	11,63

Неделя первая

№ 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,62	149,92	234,98	70,82	1,76
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,03	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		19,98	31,24	122,62	735,18	0,384	2,29	94,8	1,97	307,75	429,49	123,68	4,88
Обед														
102	Суп картофельный горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,82	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
293	Бройлер -цыпленок жареный с маслом	100/5	18,2	18,26	0,1	237	0,075	2,13	80,1	1,46	38,78	133,55	18,69	1,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35
332	Соус сметанный с луком	20	3,24	2,94	3,52	43,75	0,011	0,64	17,25	0,14	16,06	16,32	4,19	0,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0,82	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
50	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	4,94	9,5	7,86	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
	итого		39,59	30,936	162,83	1118,4	0,387	19,8	17,254	6,97	187,34	600,48	143,37	6,63

СРЕДА

СРЕДА

Неделя первая

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325	0,12	0,96	54,8	0,59	162,34	241,51	36,46	0,97
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
итого			15,31	15,57	125,82	587,76	0,3	1,09	74,8	1,89	199,54	328,01	66,56	2,62
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,27	11,12	62,75	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
279	Тефтели мясные	100	9,75	4,95	3,8	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46
312	Картофельное пюре	200	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	0	0,27	19,52	110,2	39,1	1,54
377	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
67	Винегрет овощной	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	19,8	2,83	19,55	65,23	24,13	0,9
итого			35,75	23,35	184,68	645,76	0,46	32,08	51,02	7,34	150,07	572,39	176,79	5,78
Полдник														
419	Пирожки песочные с яблоками	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
итого			5,09	8,16	51,44	300	0,06	3,09	18	2,57	38,2	54,2	17,6	1,5

Неделя первая

№ 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	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса, с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
	итого		17,49	30,97	131,14	757,27	0,264	2,43	94,8	1,58	314,14	372,84	93,09	4,15	
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	
255	Печень по строгановски	100	9,34	11,28	3,82	164	0,13	47,63	3963	0,396	12,01	136,51	9,22	7,01	
309	Макаронные изделия	200	4,09	6,4	27,25	183	0,42	24,21	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35	
	Киселек витаминизированный	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	27,35	70,66	95,52	1127	0,91	83,65	198	0,19	195,55	652,37	241,34	9	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		54,46	94,74	233,79	1709,16	1,96	185,89	4161,13	7,526	385,81	1087,87	363,26	20,19	

Неделя первая

№ 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	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,03	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		21,22	20,39	117	619,87	0,29	2,61	117	1,9	422,7	386,2	78,41	3,76
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107	0,09	8,37	0	2,35	29,15	56,72	24,18	0,92
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,29	369,8	108,2	38,7	1,92
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	14,22	60,27	62,75	850	0,29	59,5	0	0	307,21	394,96	186,2	10,67
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		41,17	78,58	172,25	1262,36	0,6	81,33	14,6	5,59	755,99	713,58	310,85	17,29

СУББОТА

СУББОТА

Неделя первая

№ 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	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	220	7,63	11,1	60,76	374	0,09	0,96	54,8	0,4	138,77	153,61	31,61	1,71
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		15,63	15,69	137,4	636,76	0,27	1,09	74,8	1,7	175,97	240,11	61,71	3,36
	Обед													
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144	0,15	8,5	0,018	0,5	18,75	88,25	32,5	1,08
268	Биточки мясные	100	12,28	11,72	14,82	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	32	0	0,2	5,84	46	33	0,96
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	19,8	2,83	19,55	65,23	24,13	0,9
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		35,7	31,64	181,72	830,46	0,52	83,18	65,018	14,06	235,42	576,96	218,69	7,67

№ 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	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
121	Суп молочный с крупой	250	14,85	17,87	30,72	356	0,18	3,3	132	0,13	159,15	113,6	17,67	0,6
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
379	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		22,85	22,46	107,36	735,66	0,36	3,43	152	1,43	196,35	200,1	47,77	2,25
	Обед													
83	Борщ с картофелем	250	21,96	21,08	66,14	593	0,08	9,18	0	2,4	41,98	65,8	29,83	1,38
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62
268	Котлета мясная	100	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06	0,38	25,85	101,61	18,29	1,81
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,27	31,8	16,83	1,48
376	Чай с сахаром	200/15	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		48,51	41,45	225,96	1458,6	0,39	50,73	35,06	18,99	248,34	455,99	188,75	8,9

Неделя вторая

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
173	Завтрак Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325	0,12	0,96	54,8	0,59	162,34	241,51	36,46	0,97
377	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		18,71	20	112,82	705,66	0,3	1,1	113,8	1,97	328,74	401,21	70,41	2,51
	Обед													
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,27	20,75	0,78
291	Плов из птицы	200	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,29	369,8	108,2	38,7	1,92
332	Соус сметаный с луком	20	3,24	2,94	3,52	43,75	0,011	0,64	17,25	0,14	16,06	16,32	4,19	0,19
	Киселек витаминизированный"В итюшка"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0
67	Винегрет овощной	100	1,38	10	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,52	20,12	0,85
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		30,62	31,15	129,87	918,45	0,641	54,18	31,98	12,68	556,67	342,81	133,26	5,39

Неделя вторая

№ 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	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,62	149,92	234,98	70,82	1,76
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		19,8	33,24	125,82	882,17	0,384	2,43	94,8	1,97	333,09	450,38	127,45	5,28
	Обед													
116	Суп с крупой и томатом	250	2,57	5,54	11,62	116	0,05	5	12,5	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
234	Котлеты рыбные	100	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	0,03	1,5	22,94	83,35	19,13	0,73
304	Рис отварной	200	5,94	5,79	42,25	245	0,05	0	0	0,78	25,7	211,68	25,32	1,15
332	Соус сметанный с луком	20	0,81	2,94	3,52	44	0,01	0,64	17,25	0,14	16,07	16,32	4,19	0,19
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,02	5,78	38,5	2,33	16,17	10,93	2,98	1,28
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		32,05	32,69	159,44	1069,6	0,31	11,61	68,28	9,28	155,03	494,08	113,2	5,93

Неделя вторая

№ 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	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша молочная из манной крупы с маслом и сараром	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,58	134,07	118,19	20,3	0,5
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,5	5,6	0,6
377	Чай с лимоном	7/15/200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		14,17	15,31	119,2	672,66	0,26	4,1	78	1,89	174,37	205,99	51,4	2,23
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	6,62	8,31	21,28	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26	1,5
332	Соус сметанный с луком	20	3,24	2,94	3,52	43,75	0,011	0,64	17,25	0,14	16,06	16,32	4,19	0,19
268	Биточки мясные	100	12,28	11,72	14,82	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46
302	Гречка рассыпчатая	200	12,81	10,65	15,2	208	0,07	11,3	13,8	0,13	36,33	104,7	38,08	1,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	5,77	9,15	4,93	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		53,73	44,57	179,46	1304,95	0,471	20,67	94,25	8,79	182,43	721,06	251,29	8,55

Неделя вторая

№ 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	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84		
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4		
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77		
	итого		17,57	31,3	121,67	840,17	0,304	2,43	94,8	1,53	316,85	372,12	93,85	4,36		
Обед																
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	11,64	4,92	6,27	81,5	0,04	11,08	0	2,35	47,32	44,28	20,43	0,78		
312	Картофельное пюре	200	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	0	0,27	19,52	110,02	39,1	1,54		
295	Котлеты рубленые из бройлера-цыплят с соусом сметанным с томатом	100/20	12,81	10,65	15,2	208	0,07	11,3	13,8	0,13	36,33	104,7	38,08	1,83		
	витаминизированный "В итошка"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	100	0,122	5,104	11,17	90	0,03	16,87	0,98	2,83	33,49	33,95	16	29,34		
	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		40,232	27,934	154,77	995,2	0,79	87,25	14,9	9,87	171,16	423,45	163,11	35,14		

Неделя вторая

№ 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	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5
3	Бутерброт с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,03	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		21,22	20,39	117	736,77	0,29	2,61	117	1,9	422,7	386,2	78,41	3,76
Обед														
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	24,36	119,5	0,04	9,87	0	2,3	35,88	33,58	14,17	0,57
50	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	15,4	33,48	29,34	16,01	0,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
291	Плов	200	17,79	24,82	20,73	275	0,08	0	20	0,2	20,49	171,39	27,93	2,44
	итого		33,7	29,81	161,7	953,61	0,34	19,02	20	22,2	157,72	417,63	133,89	7,57