



Согласовано
Директор школы № _____

Примерное десятидневное меню, завтрак с 7 до 11 лет (на сумму 71,47)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ОЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							Цена, руб.		
			всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP		НЭ	C,мг
1 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	4,66	5,13	12,65	154,19	133	77,44	27,2	105,73	0,72	17,28	18,99	32,88	0,12	0,1	0,09	0,4	1,75	0,33	14,83
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	8,62	11,32	14,25	122,73	57,6	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0	14,85
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	110	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3	8,73
2	Хлеб пшеничный	31,6	2,09	0,21	14,82	70,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,07
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96	3,99
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15	27,00
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			18,34	19,85	83,02	545,39	727	205,75	65,94	226,14	5	29,88	73,53	54,6	1,34	0,22	0,25	1,55	4,4	16,59	71,47
Итого за день			18,34	19,85	83,03	545,39	727	205,75	65,94	226,14	5	29,88	73,53	54,6	1,34	0,22	0,25	1,55	4,4	16,59	71,47
2 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
4/3	Каша рисовая рассычатая	160	3,07	3,39	40,81	209,86	56,7	8,13	26,77	79,79	0,57	16	10,8	18	0,26	0,04	0,02	0,77	1,86	0	14,67
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	6,25	7,03	5,58	124,88	47,7	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03	43,57
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,8	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	3,16
2	Хлеб пшеничный	30,7	2,03	0,20	14,40	68,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,01
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,20
16/1	Вафли в ассортименте	30	8,60	9,00	18,30	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,86
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			20,48	20,53	86,77	552,37	120	43,87	32,32	141,55	1,39	57,93	42,58	102,96	1,6	0,06	0,1	3,5	10,2	0,2	71,47
Итого за день			20,48	20,55	86,77	552,37	120	43,87	32,32	141,55	1,39	57,93	42,58	102,96	1,6	0,06	0,1	3,5	10,2	0,2	71,47
3 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
46/3	"Фарфалле" отварные с маслом сливочным	160	5,76	3,49	36,24	197,35	86,9	16,24	21,5	56,69	1,22	10,24	10,24	19,2	1,02	0,1	0,04	0,96	2,35	0	15,37
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	90	12,93	14,62	5,81	205,39	174	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16	44,64
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51	10,9	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	14,78	0,06	0	0,01	0,02	0,09	0,01	4,71
2	Хлеб пшеничный	42,2	2,79	0,28	19,79	94,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,76
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96	3,99
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			22,05	20,61	70,41	553,21	281	57,17	41,96	189,26	2,57	64,78	1755,6	464,84	3,13	0,15	0,18	5,05	10,96	2,13	71,47
Итого за день			22,05	20,61	70,41	553,21	281	57,17	41,96	189,26	2,57	64,78	1755,6	464,84	3,13	0,15	0,18	5,05	10,96	2,13	71,47
4 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	150	3,30	4,42	19,11	128,41	103	69,43	18,3	79,85	0,38	16,2	15,12	30,32	0,11	0,05	0,08	0,3	1,24	0,31	14,93



КСП ИП Ковалева И.И.

Согласовано

Директор школы № _____

Примерное десятидневное меню, обед с 7 до 11 лет (на сумму 104,38)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							Цена, руб.		
			всего	всего	г		К	Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Т,Д,мг	В1,мг	В2	РР		ЦЭ	С,мг
1 день																					
Обед с 7 до 11 лет (104,38)																					
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15	27,00
16/2	Суп картофельный с бобами	200	4,70	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32	9,18
4/90	Шлов из филе кур (вариант 1)	230	17,10	16,00	47,09	399,38	151,6	24,36	39,1	166,1	1,7	28	2168	417,6	3,37	0,07	0,1	5,83	12,16	1,17	59,95
2	Хлеб пшеничный	36,2	2,39	0,24	16,98	81,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,36
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	1,90
29/1	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96	3,99
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет (104,38)'			26,98	24,62	119,48	768,48	1063	85,32	92,92	296,8	7,84	28	2225	427,34	6,01	0,34	0,21	7,38	15,46	21,45	104,38
Итого за день			26,98	24,62	119,48	768,48	1063	85,32	92,92	296,8	7,84	28	2225	427,34	6,01	0,34	0,21	7,38	15,46	21,45	104,38
2 день																					
Обед с 7 до 11 лет (104,38)																					
16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,66	21,97	31,8	0,41	0	6938	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89	8,12
4/2	Свекольник со сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	1,02	779,5	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45	16,41
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	636,3	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	34,11	25,05	0,17	0,12	0,1	1,33	2,59	5,45	24,32
48/9	Голубцы летние с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	7,30	7,97	125,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5	36,51
2	Хлеб пшеничный	24	1,59	0,16	11,26	53,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,57
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	1,27
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	11,23
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0	4,95
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет (104,38)'			23,01	24,05	118,70	724,66	1609	140,6	112,07	316,6	7,85	36,15	7768	1400,2	4,44	0,3	0,3	4,28	9,17	19,3	104,38
Итого за день			21,01	20,05	118,70	724,66	1609	140,6	112,07	316,6	7,85	36,15	7768	1400,2	4,44	0,3	0,3	4,28	9,17	19,3	104,38
3 день																					
Обед с 7 до 11 лет (104,38)																					
49/1	Винегрет	70	1,00	4,26	7,38	70,01	197,4	14,96	13,35	30,64	0,58	0	645,6	129,04	1,94	0,03	0,03	0,36	0,7	2,77	11,12
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79	257,2	31,42	15,4	32	0,52	2,4	1164	246,38	1,01	0,03	0,04	0,59	0,97	10,85	10,99
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,01	1,84	16,77	122,31	213,8	13,87	108,09	158	3,71	0	5,11	1,14	0,45	0,21	0,1	2,03	4,09	0	4,14
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	8,85	8,44	9,30	208,78	159,6	40,43	16,93	127,5	1,29	48,44	9,9	58,78	1,33	0,06	0,14	5,23	9,63	0,33	46,86
60/1	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	3,16
2	Хлеб пшеничный	36,8	2,43	0,24	17,26	82,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,40
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	1,90
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	11,23
	Пирожное "Чоко Пай" нп/уп (1/30)	30	1,50	4,80	17,70	116,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12,58
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет (104,38)'			25,67	23,44	110,68	816,10	1157	132,4	177,13	415,3	10,1	50,54	1841	446,36	5,42	0,42	0,35	8,66	16,52	18,11	104,38

Итого за день 25,67 23,44 110,68 846,10 1157 132,4 177,13 415,3 10,1 50,54 1841 446,36 5,42 0,42 0,35 8,66 16,52 18,11 104,38

4 день

Обед с 7 до 11 лет (104,38)

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	155,5	26,12	8,54	17,99	0,34	0	9,88	1,51	1,64	0,02	0,02	0,35	0,47	22,64	5,87
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,94	364,6	20,86	20,75	58,53	0,78	2,4	1166	246,63	1,96	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77	18,16
44/3	Капша рисовая с овощами	170	4,29	8,10	44,88	269,26	86,98	21,16	32,17	93,63	0,79	0	550,8	102	3,64	0,05	0,03	0,87	2,07	0,51	13,02
383/0	Рыба, запеченная в сметанном соусе с сыром (80/20)	80	13,65	10,28	1,88	154,96	81,03	32,88	7,17	69,12	0,52	26,08	15,28	48,3	2,98	0,06	0,07	1,92	6,43	0,01	62,15
2	Хлеб пшеничный	31,7	2,10	0,21	14,87	70,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,07
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	1,90
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,21

Итого за 'Обед с 7 до 11 лет

(104,38)'

25,03 26,89 100,63 736,78 761,7 111,7 82,74 286,7 3,42 28,48 1743 398,8 10,65 0,25 0,19 4,17 11,04 28,93 104,38

Итого за день

5 день

Обед с 7 до 11 лет (104,38)

14	Икра кабачковая	60	1,07	4,70	5,41	65,58	166,3	21,65	7,83	19,31	0,37	0	441,6	91,8	1,86	0,01	0,02	0,19	0,36	1,68	11,52
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	200	4,15	3,84	17,58	119,88	414,8	28,38	26,75	87,56	1,24	39	1190	277,95	0,77	0,11	0,11	0,9	2,14	5,03	17,74
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	3,17	36,38	196,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0	9,28
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	100	8,50	9,48	6,20	205,42	52,96	31,51	4,75	62,19	0,82	43,59	18,78	82,48	1,41	0,02	0,08	3	9,12	0,03	48,41
601	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	3,16
2	Хлеб пшеничный	27	1,79	0,18	12,66	60,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,77
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	1,27
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	11,23

Итого за 'Обед с 7 до 11 лет

(104,38)'

23,92 22,70 108,91 789,54 999 123,1 65,78 263,4 6,86 94,89 1676 481,15 5,44 0,27 0,27 4,98 14,14 10,91 104,38

Итого за день

6 день

Обед с 7 до 11 лет (104,38)

13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15	27,00
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	8,96	18,88	201,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1047	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9	16,46
39/3	Капша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	200,4	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	1,07	0,43	0,19	0,1	1,9	3,83	0	3,88
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	90	10,50	11,62	9,64	197,01	207,7	10,72	16,49	117,4	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18	53,07
601	Соус сметанный с томатом	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	3,16
2	Хлеб пшеничный	23,7	1,57	0,16	11,12	53,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,55
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	1,27
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96	3,99

Итого за 'Обед с 7 до 11 лет

(104,38)'

23,76 24,24 108,84 780,93 1258 79,1 161,02 368,4 10,4 2,7 1113 213,29 4,43 0,41 0,29 6,31 12,25 21,2 104,38

Итого за день

7 день

Обед с 7 до 11 лет (104,38)

13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15	27,00
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,5	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45	16,41

788	Вареники с вареной картошкой	220	19,04	21,66	33,74	345,32	1,5	2,94	0,11	1,79	0,02	13,2	13,2	24,75	0,06	0	0,01	0	0,01	0	47,42
2	Хлеб пшеничный	33,3	2,20	0,22	15,62	74,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,18
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	1,26
5	Сок	180	0,90	0,18	18,54	77,83	216	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6	10,11
Итого за "Обед с 7 до 11 лет (104,38)"			25,81	27,28	107,45	706,57	1026	78,56	51,71	111,8	7,69	16,22	838,7	199,95	2,73	0,15	0,12	1,31	2,38	24,05	104,38
Итого за день 8 день			25,81	27,28	107,45	706,57	1026	78,56	51,71	111,8	7,69	16,22	838,7	199,95	2,73	0,15	0,12	1,31	2,38	24,05	104,38
Обед с 7 до 11 лет (104,38)																					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	108,2	14,66	20,56	29,82	0,38	0	6492	1104	1,8	0,03	0,04	0,54	0,61	2,7	8,25
17/1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,32	4,62	23,65	158,93	644,3	67,21	33,71	146,2	1,09	2,88	977,6	203,3	1,57	0,12	0,1	1,97	2,39	9,47	26,05
190	Плов из мяса кур (филе)	220	17,30	15,41	42,16	375,31	148,4	23,52	36,43	162,7	1,68	29,32	1804	359,51	2,73	0,06	0,1	5,96	12,39	1,13	60,37
2	Хлеб пшеничный	40,4	2,67	0,27	18,95	99,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,64
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	1,27
29/1	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6	5,80
Итого за "Обед с 7 до 11 лет (104,38)"			28,60	24,18	107,38	752,49	979,3	117,5	101,95	373,5	3,99	32,2	9280	1668,21	6,42	0,25	0,25	8,63	15,84	16,9	104,38
Итого за день 9 день			28,60	24,18	107,38	752,49	979,3	117,5	101,95	373,5	3,99	32,2	9280	1668,21	6,42	0,25	0,25	8,63	15,84	16,9	104,38
Обед с 7 до 11 лет (104,38)																					
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	1,5	27,00
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	8,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32	9,18
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,57
46/3	Макаронные изделия отварные	170	6,01	3,37	28,66	208,47	63,77	14,14	8,26	45,58	0,84	10,2	10,2	19,13	0,91	0,07	0,02	0,56	1,68	0	9,86
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41	48,42
3	Хлеб ржаной	35,4	2,34	0,42	14,76	68,46	86,73	12,39	16,64	55,93	1,38	0	1,77	0,35	0,5	0,06	0,03	0,35	0,71	0	2,24
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 4)	200	1,27	0,07	23,59	89,06	425,2	39	24,94	33,95	0,8	0	787,5	145,75	1,38	0,02	0,05	0,64	0,98	0,4	6,11
Итого за "Обед с 7 до 11 лет (104,38)"			27,70	23,59	115,10	764,90	1478	124,6	98,32	296,6	8,82	38,6	869,6	234	5,39	0,41	0,25	6,86	14,37	20,13	104,38
Итого за день 10 день			27,70	23,59	115,10	764,90	1478	124,6	98,32	296,6	8,82	38,6	869,6	234	5,39	0,41	0,25	6,86	14,37	20,13	104,38
Обед с 7 до 11 лет (104,38)																					
14	Икра кабачковая	60	1,07	4,70	5,41	65,58	166,3	21,65	7,83	19,31	0,37	0	441,6	91,8	1,86	0,01	0,02	0,19	0,36	1,68	11,52
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1047	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9	10,46
3/3	Картофельное пюре	160	6,32	3,91	23,55	141,42	678,7	38,07	32,49	92,99	1,21	20	36,38	26,72	0,18	0,13	0,11	1,42	2,76	5,81	25,94
424	Мясо тушеное из свинины (вариант 1)	90	10,20	13,94	6,36	361,13	267,6	18,01	26,45	134,1	1,46	0	2020	396	5,69	0,27	0,09	1,78	4,45	0,97	45,53
2	Хлеб пшеничный	30,8	2,04	0,20	14,45	68,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,01
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	1,27
16/10	Компот из сухофруктов и лимона (вариант 4)	200	1,19	0,13	24,68	93,45	342,7	34,18	20,76	27,95	0,79	0	850,5	157,45	1,29	0,02	0,05	0,56	0,85	20,32	7,65

