

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
ДиректорГБОУ
«Центр «Дар»

Шляпникова Н.И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
осенне-зимний сезон

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
261	Макароны запеченные с сыром	150	8,4	9,6	37,1	296	0,07	0	60,4	1,1	71,2	87,2	14,1	1,41
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
43	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	ВитаЛайт НК	200	0	0	8,5	35	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			19,32	14,856	110,7	662,26	0,703	29,128	105,9	5,046	271,96	243,316	56,75	3,84
Обед:														
100	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250/10	7,67	10,48	14,04	181,25	0,1	7,27	9,5	2,52	31	112,75	33,11	1,63
354	Запеканка картофельная с печенью	250	17,6	6,5	28,6	244	0,34	13,3	5770,5	0,9	44,4	347,5	57,5	6,87
110	Сок для детского питания	240	1	0,3	18,2	76	0	4	0	0	14	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
Итого за обед			34,99	19,16	114,58	741,95	0,677	24,57	5780	4,31	136,19	507,27	116,41	10,99
Итого за день			54,31	34,016	225,28	1404,21	1,38	53,698	5885,9	9,356	408,15	750,586	173,16	14,83

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н.И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
осенне-зимний сезон
2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
189	Запеканка из творога	220	10,74	7,9	16	194	0,09	1,4	82	1,2	82	184	56	1,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
237	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,4	4,92	43,68	0,01	0,3	0,03	11,71	28,12	22,08	3,42	0,04
82	Фрукт свежий (апельсин)	180	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			19,14	12,056	78,32	497,94	0,323	61,828	90,03	13,756	182,58	247,796	96,17	4,2
Обед:														
135	Суп-пюре из разных овощей	250	2,95	4,72	9,25	91,5	0,06	5,62	26,5	0,32	77,82	81,25	27,87	0,8
330	Плов из отварной говядины	200	18	18,6	42,2	408	0,6	0,2	0	5,1	22,1	211,9	52,9	1,95
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
211	Компот из кураги и изюма	200	0,78	0	18,23	73	0,02	0,6	0,53	0	24,4	21,9	15,75	0,51
21	Салат из свеклы отварной	100	0,87	5,06	5,22	69	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
Итого за обед			31,32	30,26	128,64	882,2	0,937	14,12	27,03	9,01	205,71	400,77	142,02	6,45
Итого за день			50,46	42,316	206,96	1380,14	1,26	75,948	117,06	22,766	388,29	648,566	238,19	10,65

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор

Шляпникова Н.И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

осенне-зимний сезон

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак:															
79	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0	
213	Каша гречневая вязкая	150	6,22	6,86	20,58	168,8	0,124	0,58	37,1	0,28	107,92	158,7	70,36	2,09	
110	Сок для детского питания	240	1	0,3	18,2	76	0	4	0	0	14	0	0	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55	
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89	
Итого за завтрак			13,74	8,616	78,78	424,06	0,307	4,708	37,1	0,926	155,28	192,416	89,91	4,13	
Обед:															
104	Суп картофельный с горохом	250/10	7,27	9,88	6,42	143,75	0,65	12,1	9,5	2,52	49,83	95,3	27,21	1,52	
301	Шницель рыбный натуральный	100	10,7	2,9	8,5	102	0,07	0,9	32,9	1,7	32,8	138,7	19,3	0,87	
129	Рагу из овощей	150	2,95	5,35	18,01	133,45	0,13	32,2	4,88	0,38	55,52	108,9	42,36	1,27	
484	Компот из свежеморож. вишни	200	0	0	19,9	76	0	0	0	0	0	0,2	0	0,006	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12	
Итого за обед			29,64	20,01	106,57	695,9	1,087	38,5	47,28	5,49	184,94	390,12	114,67	5,556	
Итого за день			43,38	28,626	185,35	1119,96	1,394	43,208	84,38	6,416	340,22	582,536	204,58	9,686	

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор



Шляпкина Н.И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
осенне-зимний сезон

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,22	6,58	31,24	209,2	0,05	0,45	0,02	0,39	179	138,15	32,98	0,46
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
75	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	5,25	0,15
82	Фрукт свежий (яблоки)	230	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			20,42	15,566	93,14	579,16	0,313	61,388	66,07	1,326	489,8	338,346	93,08	3
Обед:														
95	Борщ со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	7,5	9,8	7,79	149,3	0,57	7,67	9,5	2,57	53,65	102,52	32,58	1,95
377	Пюре картофельное	200	4,2	8	12,2	136	0,16	5	39,8	0,2	51	103	32,8	1,16
64	Колбаски "Витаминные"	100	14,2	8,4	9,5	82,48	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	0,28
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
30	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,85	5,08	3,31	61,5	0,02	5	0,28	2	38	28,03	12,42	1,21
Итого за обед			36,17	33,46	104,84	747,98	1,097	98,67	49,58	6,96	222,14	422,77	125,5	7,1
Итого за день			56,59	49,026	197,98	1327,14	1,41	160,058	115,65	8,286	711,94	761,116	218,58	10,1

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю: 
 Директор Шляпникова Н. И.

 МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
 осенне-зимний сезон
 5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
111	Омлет из яиц	130	11,05	18,41	2,05	217,8	0,07	0,39	0,31	0	88,56	184	14,28	2,1
79	Масло сливочное	10	0,16	14,5	0,26	132,18	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
318	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	0,09	0	6	18,6	6,3	0,21
Итого за завтрак			21,46	36,926	57,86	629,24	0,313	4,218	27,4	0,666	236,7	313,416	52,73	3,87
Обед:														
109	Суп картофельный с клецками и говядиной	250	4,65	4,75	10,07	101,75	0,02	0,57	0	1,3	14,57	59,65	15,3	0,82
534	Капуста тушеная	200	4,73	7,25	20,18	164,12	0,09	105,85	0,49	0	123	84,4	42,1	1,66
348	Бифштекс "Школьник"	100	13,1	9,4	9	173	0,06	1,6	0	0,5	16,2	141,5	19,2	2,17
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
110	Сок для детского питания	240	1	0,3	18,2	76	0	4	0	0	14	0	0	0,6
Итого за обед			32,2	23,58	111,19	755,57	0,407	112,02	0,49	2,69	214,56	332,57	102,4	7,14
Итого за день			53,66	60,506	169,05	1384,81	0,72	116,238	27,89	3,356	451,26	645,986	155,13	11,01

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкикова Н.И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
осенне-зимний сезон

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
200	Запеканка овощная	150	6,8	10,4	25,8	224	0,2	11,4	24,9	5,01	82,2	129,4	50,5	2,1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
79	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0	1,2	1,9	0	0
75	Сыр полутвёрдый	20	3,48	4,43	0	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	5,25	0,15
	ВитаЛайт НК	200	0	0	8,5	35	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			17,1	24,686	83,7	604,96	0,793	39,638	81,05	9,036	254	247,796	79,5	4,51
Обед:														
100	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250/10	7,67	10,48	14,04	181,25	0,1	7,27	9,5	2,52	31	112,75	33,11	1,63
256	Макаронные изделия отварные	150	7,4	7,4	39,42	253,8	0,07	0	45,76	1,12	18,38	60,5	11,82	1,44
341	Минтай жаренный(запеченый)	100	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	2,28
484	Компот из свежеморож. вишни	200	0	0	19,9	76	0	0	0	0	0	0,2	0	0,006
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
82	Фрукт свежий (апельсин)	220	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за обед			38,89	28,36	144,7	965,75	0,547	68,27	63,26	5,23	150,97	359,77	102,43	7,546
Итого за день			55,99	53,046	228,4	1570,71	1,34	107,908	144,31	14,266	404,97	607,566	181,93	12,056

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"


 Утверждаю:
 Директор Ильяпникова Н.И.

МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
 осенне-зимний сезон
 7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
285	Суфле творожное	200	3,73	9,86	35,46	369,34	0,13	0,4	83,73	0,53	262,1	368,53	40,26	1,61
79	Масло сливочное	10	0,16	14,5	0,26	132,18	0	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
237	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,4	4,92	43,68	0,01	0,3	0,03	11,71	28,12	22,08	3,42	0,004
Итого за завтрак			13,99	30,716	94,24	812,46	0,353	1,528	110,76	12,906	432,36	501,426	75,83	3,174
Обед:														
300	Борщ со сметаной	250	6,83	7,2	17,01	160,43	0,09	17,4	26,5	0,32	77,82	81,25	27,87	0,8
184	Жаркое по-домашнему	200	11	12,2	23	246	0,22	4,2	116,4	3,4	59	180,2	38,2	2,08
110	Сок для детского питания	240	1	0,3	18,2	76	0	4	0	0	14	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
Итого за обед			27,55	21,58	111,95	723,13	0,547	25,6	142,9	4,61	197,61	308,47	91,87	5,37
Итого за день			41,54	52,296	206,19	1535,59	0,9	27,128	253,66	17,516	629,97	809,896	167,7	8,544

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор

Шляпникова Н.И.



МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

осенне-зимний сезон

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
227	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	0,078	1,38	40,2	0,52	136,9	122,38	20,4	0,462
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
43	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
82	Фрукт свежий (яблоки)	180	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			18,54	12,436	104,64	589,46	0,351	62,508	76,7	1,376	374,66	293,396	85,75	3,722
Обед:														
128	Суп гороховый	250	2,95	4,72	9,25	91,5	0,06	5,62	26,5	0,32	77,82	81,25	27,87	0,49
302	Рис припущенный	150	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	9,6	108,9	35,4	0,032
341	Минтай жаренный(запеченый)	100	14,2	8,4	9,5	171	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	2,28
496	Компот из кураги	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
Итого за обед			31,59	22,54	142,59	873,6	0,449	86,62	62,5	2,89	166,91	379,37	110,97	5,302
Итого за день			50,13	34,976	247,23	1463,06	0,8	149,128	139,2	4,266	541,57	672,766	196,72	9,024

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н.И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
осенне-зимний сезон

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
223	Каша пшённая вязкая	200	8,66	7,86	37,22	254,2	0,186	1,36	39,8	0,198	141,5	208,86	55,3	1,464
465	Кофейный напиток с молоком	240	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
32	Салат из свёклы с сыром	100	3,1	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	3,6	100,1	74,3	20,8	1,27
Итого за завтрак			21,08	20,216	97,82	637,46	0,419	7,088	79	4,444	383,26	393,376	108,25	4,294
Обед:														
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,11	7,78	1,7	1,38	22,9	66,48	24,33	1,09
385	Каша гречневая вязкая	200	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	9,6	108,9	35,4	0,032
358	Печень по-строгановски	80	13,8	10,6	6,2	175	0,07	8,7	312,9	0,9	22,5	201	14,9	4,62
110	Сок для детского питания	240	1	0,3	18,2	76	0	4	0	0	14	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
Итого за обед			31,22	22,6	146,69	884,85	0,459	20,48	350,6	3,55	115,79	423,4	100,43	8,232
Итого за день			52,3	42,816	244,51	1522,31	0,878	27,568	429,6	7,994	499,05	816,776	208,68	12,526

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н.И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
осенне-зимний сезон
10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорий ность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
160	Суп молочный с рисом	200	9,2	6,7	22,6	187	0,13	19,8	84,9	0,8	125,9	120,2	40,9	1,89
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	32	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
21	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104	0,05	3,1	0	3,9	24,4	49,5	34	0,64
Итого за завтрак			17,12	14,356	83,1	508,26	0,363	23,028	84,9	5,346	188,76	211,116	98,65	4,79
Обед:														
100	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250/10	7,67	10,48	14,04	181,25	0,1	7,27	9,5	2,52	31	112,75	33,11	1,63
82	Фрукт свежий (апельсин)	230	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
181	Пюре картофельное	200	3,5	7,6	9,4	120	0,09	3	44,6	0,38	9,6	108,9	35,4	0,032
184	Котлета из рубленой птицы	100	14,54	12,95	9,62	229	0,07	0,5	65,9	0,8	64,3	209,5	26,2	0,81
534	Капуста тушеная	50	4,73	7,25	20,18	164,12	0,09	105,85	0,49	0	123	84,4	42,1	1,66
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163	0,077	0	0	0,77	17,59	45,5	9,8	0,77
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,3	77,7	0,16	0	0	0,12	29,2	1,52	16	1,12
211	Компот из кураги и изюма	200	0,78	0	18,23	73	0,02	0,6	0,53	0	24,4	21,9	15,75	0,51
Итого за обед			40,84	40,36	133,31	1051,07	0,647	177,22	129,02	4,79	333,09	584,77	191,36	6,832
Итого за день			57,96	54,716	216,41	1559,33	1,01	200,248	213,92	10,136	521,85	795,886	290,01	11,622