

Согласовано:

Директор

Дата 02.09.2016



Утверждаю

И. о. Директора МАУ "ЦХО"

Улянды Т. И.

Дата 02.09.2016



Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет

Осенне-зимний сезон

День 1
(понедельник)

Завтрак

№ рсц	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Гливоды		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
173	Каша молоч. Пшениная с маслом (крупa пшениная, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	285/8	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06		0,06	0,09		192,3	41,61	1,8
697	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар-песок, кофейный напиток)	200	3,3	2,73	24,69	146,3	0,04		0,02	0		90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Мандарины	100	1,8	0,4	16,2	80	0,08		0,02	0,4		46	26	0,6
	Итого	650	18,57	8,18	80,62	572,83	0,18		26,1	0,49		378,3	85,11	4,7

Обед

№ рсц	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Гливоды		В1	В2	А	Е	Д			
436	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки свежие, сахар-песок, соль поваренная)	100	1,07	0,17	9,1	41,33	0,05		1,5	0,4		43,25	29	0,77
726	Суп картоф.с горохом (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль поваренная)	250	5,13	5,33	19,5	148,29	0,23		0,27	2,45		87,88	36,42	2,05
592	Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная)	180	6,77	8,18	38,29	253,89	0,06		0	0,93		44,5	10,34	1,01
	Котлеты рублен.с томатным соусом (говядина п/ф, свинина п/ф, хлеб пшен в/с, молоко, соль поваренная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соус томатный)	50/50	8,36	10,48	11,92	172,94	1,12		0,09	1,79		101,1	23,76	1,69
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
597	Чай с фруктовым соком (сок фруктовый, чай-заварка)	200	0,54	0,1	8,58	33	0		0	0		0	0	0
	Итого	890	25,83	24,69	107,43	749,33	1,46		1,86	5,57		276,8	99,52	5,52

День 2
(вторник)
Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
718	Каша молочн из ове хлоп с масл (хлопья овсяные, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	285/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06	1,3	0,06	0,09		192,25	41,61	1,8
728	Чай с сахаром (чай заварка, сахар-песок)	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0		0	0		0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Итого	650	11,65	20,73	64,62	486,98	0,09		59,07	0,49		202,25	43,61	4,9

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
725	Салат из свеж помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	100	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05		0,22	4,54		41,08	18,53	0,77
742	Борщ из свеж капуст, со сметан (свекла, капуста, картофель, моркови, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная, сметана)	255(250/5)	1,8	4,92	10,93	95,2	0,05		0	0,6		54,6	26,13	1,23
719	Рыба припущен с соусом (филе минтая, лук репчатый, соус сметанный)	100	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06		0,04	0,38		100,19	3,1	0,1
883	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль поваренная, масло сливочное)	180	2,7	4,23	11,76	121,18	0,12		0	0,15		76,5	24,54	0,49
730	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,57	0	32,21	126,05	0		0	0		0	0	0
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	итого	895	19,66	21,47	85,09	632,41	0,28		0,26	5,67		272,37	72,3	2,59

**День 3
(среда)**

Завтрак

№ рпц	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0	50	3,5	0,1
709	Каша рисовая вязкая (крупа пшеничная, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	285/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06	0	0,06	0,09	0	192,25	41,61	1,8
736	Чай с лимоном (чай заварка, сахар-песок, лимон свежий)	200	0,16	0,03	15,2	59,16	0	0	0	0,1	0	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	0	0	0	0	2,1
595	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,06	0	0,01	0,2	0	17	11	0,1
	Итого	650	14,43	15,38	63,03	445,69	0,12	0	26,07	0,39	0	260,79	56,95	4,14

Обед

№ рпц	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
739	Салат из белокочан.капусты (капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное)	100	1,48	5,08	8,98	86,07	0,03	0	0,21	2,32	0	29,96	16,42	0,54
478	Суп картоф.с макарон.изд (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	250	2,82	2,79	20,91	121,95	0,11	0	0,32	1,48	0	68,25	28,3	1,08
719	Тефтели рубленные с соусом (крупа рисовая, лук репчат, масло подсолнечное, говядина п/ф, мука пшеничная в/с, соль поваренная, соус сметан с томатом)	100(50/50)	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	0	0,04	0,38	0	100,19	3,1	0,1
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль поваренная, масло сливочное)	180	4,65	11,09	28,95	234,16	0,02	0	0,24	0,31	0	120,99	40,68	1,45
	Компот из изюма (изюм, сахар)	200	0,36	0	28,06	108,83	0,03	0	0	0,1	0	25,59	8,33	0,6
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	890	22,56	21,17	110,23	716,65	0,25		0,81	4,59	0	344,98	96,83	3,77

**День 4
(четверг)**

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц, гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
885	Каша гречневая молочно с маслом (соль поваренная, крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар-песок, масло сливочное)	285/5	7,8	3,6	39	219,6	0,18		35,2	0,44		185,6	123,9	4,2
726	Чай с сахаром (чай заварка, сахар-песок)	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0		0	0		0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	550	12	12,53	47,74	376,75	0,18		94,2	0,44		187,6	123,9	6,3

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц, гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
725	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолн, соль)	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06		0	0	0	44,97	20,75	0,85
663	Щи из свеж. капусты с картоф (капуста белокочанная, карофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соль поваренная, сметана)	250/5	1,77	4,95	7,9	83,23	0,06		0	0		49	22,13	0,83
663	Плов из птицы (филе кур, крупа рисовая, масло подсолнечное, томатное пюре, лук репчатый, морковь)	180	39,22	19,74	20,26	27,6	392,56	0,08	1,45	0	0,25	16,2	228,68	44,82
	Компот из чернослива	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02		0	0		23,44	17,46	0,69
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	795	46,97	31,39	88,65	437	392,7	0,08	1,45	0	0,25	133,61	289,02	47,19

День 5
(пятница)
Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
588	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, соль поваренная, масло сливочное,молоко)	285/5	7,6	8,07	46,7	289,84	0,15		0	0,00		191,98	41,06	3,24
724	Какао с молоком (какао-порошок, молкоо, сахар-песок)	200	3,97	3,42	26,08	143	0,04		0,02	0,01		116,2	31	0,98
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	650	18,39	15,54	93,23	494,99	0,22	0	26,03	0,41		366,18	77,56	7,42

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
429	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль поваренная)	100	0,85	3,6	5	55,7	0,01		0	0		24,4	12,4	0,8
715	Рассольник Ленингр со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные ,масло подсолнечное, соль поваренная, сметана)	255(250/5)	2,02	5,1	11,98	107,25	0,09		0	0		56,7	24,2	0,9
662	Птица тушенная соусе (мсало подсолнечное, соль поваренная, филе кур, соус сметанный)	100(50/50)	14,42	19,99	2,95	113,6	0,01		0,01	0,97		9,99	1,61	0,05
883	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль поваренная, масло сливочное)	180	2,7	4,23	11,76	121,18	0,12		0	0,15		76,5	24,54	0,49
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01		0	0,16		3,2	0,8	0,4
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	895	24,11	33,51	79,6	606,57	0,24		0,01	1,28		170,79	63,55	2,64

День 6
(понедельник)

Завтрак

№ рен	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
709	Каша рисовая вязкая (крупа пшеничная, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	285/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06		0,06	0,09		192,25	41,61	1,8
724	Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар-песок)	200	3,97	3,42	26,08	143	0,04		0,02	0,01		116,2	31	0,98
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	650	17,84	18,87	75,61	534,53	0,13		26,09	0,5		366,45	78,11	5,98
Обед	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
443	Салат из моркови с изюмом (морковь, изюм, сахар-песок, лимон)	100	1,22	0,08	22,04	90,87	0,06		1,5	0,37		56,54	33,72	0,88
726	Суп картоф.с горохом (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль поваренная)	250	5,13	5,33	19,5	148,29	0,23		0,27	2,45		87,88	36,42	2,05
592	Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная)	180	6,77	8,18	38,29	253,89	0,06		0	0,93		44,5	10,34	1,01
	Котлеты рублен.с томатным соусом (говядина п/ф, свинина п/ф, хлеб пшен в/с, молоко, соль поваренная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соус томатный)	50/50	8,36	10,48	11,92	172,94	1,12		0,09	1,79		101,05	23,76	1,69
	Компот из кураги (курага, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02		0	0		23,44	17,46	0,69
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	890	26,1	24,59	143,8	897,36	1,49		1,86	5,54		313,41	121,7	6,32

**День 7
(вторник)
Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
718	Каша молочн из овс хлоп с масл (хлопья овсяные, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	285/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06		0,06	0,09		192,25	41,61	1,8
728	Чай с сахаром (чай заварка, сахар-песок)	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0		0	0		0	0	0
	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,06		0,01	0,2		17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	650	12,05	20,63	62,92	481,98	0,12		59,07	0,29		211,25	52,61	4

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
725	Салат из свеж помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль поваренная)	100	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05		0,22	4,54		41,08	18,53	0,77
742	Борщ из свеж капуст, со сметан (свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная, сметана)	255(250/5)	1,8	4,92	10,93	95,2	0,05		0	0,6		54,6	26,13	1,23
663	Плов из птицы (филе кур, крупа рисовая, масло подсолнечное, томатное пюре, лук репчатый, морковь)	180	19,74	20,26	27,6	392,56	0,08		0	0,25		228,68	44,82	3,02
730	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,57	0	32,21	126,05	0		0	0		0	0	0
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	795	27,41	35,72	97,64	838,03	0,18		0,22	5,39		324,36	89,48	5,02

**День 8
(среда)
Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
	Каша молоч. Пшениная с маслом (крупа пшениная, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	285/8	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06		0,06	0,09		192,25	41,61	1,8
173	Чай с фруктовым соком (сок фруктовый, чай-заварка)	200	0,54	0,1	8,58	33	0		0	0		0	0	0
597	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
610	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	650	14,41	15,55	58,11	424,53	0,09		26,07	0,49		250,25	47,11	5

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
739	Салат из белокочан.капусты (капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное)	100	1,48	5,08	8,98	86,07	0,03		0,21	2,32		29,96	16,42	0,54
478	Суп картоф.с макарон.изд (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	250	2,82	2,79	20,91	121,95	0,11		0,32	1,48		68,25	28,3	1,08
719	Рыба припущен с соусом (филе минтая, лук репчатый, соус сметанный)	100	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06		0,04	0,38		100,19	3,1	0,1
883	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль поваренная, масло сливочное)	180	2,7	4,23	11,76	121,18	0,12		0	0,15		76,5	24,54	0,49
	Компот из чернослива (чернослив, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02		0	0		23,44	17,46	0,69
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	390	20,91	14,4	96,99	626,33	0,34		0,57	4,33		298,34	79,82	2,9

**День 9
(четверг)
Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
588	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, соль поваренная, масло сливочное,молоко)	285/5	7,6	8,07	46,7	289,84	0,15		0	0,00		191,98	41,06	3,24
724	Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар-песок)	200	3,97	3,42	26,08	143	0,04		0,02	0,01		116,2	31	0,98
	Мандарины	100	1,8	0,4	16,2	80	0,08		0,02	0,4		46	26	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	650	17,47	20,79	89,73	613,14	0,27		59,04	0,41		356,18	98,06	6,92

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Белки	Жиры	Углеводь	Ккал	В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
699	Огурцы порциями (огурцы свежие)	100	0	0	2,4	9,6	0,02		0,12	1,39		17,98	9,85	0,33
458	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04		0	0		33,63	14,18	0,58
252	Жаркое по- домашнему (свинина, картофель, лук репчатый, томатное пюре)	180	16,49	34,95	22,8	473,33	0,6		0,15	0,74		234,06	55,29	2,97
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Компот из изюма (изюм, сахар)	200	0,36	0	28,06	108,83	0,03		0	0,1		25,59	8,33	0,6
	Итого	790	22,29	40,3	79,39	766,2	0,69		0,27	2,23		311,26	87,65	4,48

**День 10
(пятница)
Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва,мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе			
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0			50	3,5	0,1		
885	Каша гречневая молоччи с маслом (соль поваренная, крупа рисовая, крупа пшеница, молоко, сахар-песок, масло сливочное)	285/5	7,8	3,6	39	219,6	0,18		35,2	0,44			185,6	123,9	4,2		
697	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар-песок, кофейный напиток)	200	3,3	2,73	24,69	146,3	0,04		0,02	0			90	14	0,1		
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4			8	2	1		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0			0	0	2,1		
	Итого	650	17,92	10,38	74,14	472,6	0,25		61,23	0,84			333,6	143,4	7,5		

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг							Минеральные в-ва,мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе			
725	Салат из свеж помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	100	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05		0,22	4,54			41,08	18,53	0,77		
663	Пицци из свеж.капусты с картоф (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соль поваренная, сметана)	250/5	1,77	4,95	7,9	83,23	0,06		0	0			49	22,13	0,83		
721	Котлеты рублен из филе птицы (филе куриное, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль поваренная, масло подсолнечное, соус сметан с томатом)	100	9,5	12,64	9,73	190,68	0,07	0	81,4	2,3	0		78,52	16,16	28,97		
	Рис отварной (крупа рисовая, соль поваренная, масло сливочное)	180	4,4	6,32	46,57	268,09	0,04		0,04	0,47			90,33	33,14	0,67		
	Компот из кураги (курага, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02		0	0			23,44	17,46	0,69		
851	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0			0	0	0		
	Итого	895	21,63	34,54	123,11	897,71	0,24		81,66	7,31			282,37	107,42	31,93		