

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
54-16к-20 20	Каша "Дружба"	250	6,22	17,89	29,65	304	70	0,09	0,66	0,06	198,2862	146,6872	33,9909	156,8645	0,6144	0,0109	0,0048	0,0341
3	Бутерброд с сыром	60	4,95	12,06	0,09	129	60	0,01	0,22		1,909	186,384	0,0348	96,222	0,0087			
54-23гн-2 020	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	11,32	89	10	0,03	0,52	0,05	121,3543	105,7232	12,18	78,3	0,0705	0,0079	0,0018	0,0176
Всего в Завтрак			14,46	33,4	41,06	522	140	0,13	1,4	0,11	321,55	438,79	46,21	331,39	0,6936	0,0188	0,0066	0,0517
	Обед																	
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,4	6,98	74		0,02	10,12		139,025	37,0304	12,4932	26,8917	0,5055	0,0003		0,0027
54-11с-20 20	Суп крестьянский с крупой (круп рисовая)	250	2,12	5,71	13,5	114	10	0,05	8,3	0,01	215,9958	31,8542	19,9285	49,0915	0,626	0,0031	0,0015	0,022
54-1г-202 0	Макароны отварные	180	6,03	6,22	38,89	236	20	0,08			64,0896	13,5701	8,6682	48,1749	0,875	0,0008		0,0123
333	Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	4,8	12,36	7,35	160	10		0,46	0,01	25,6967	7,3714	2,0059	8,9081	0,1022	0,0006		0,0028
54-3гн-20 20	Чай с лимоном и сахаром	200	0,43	0,1	6,62	29			1,14		50,3478	10,9912	8,3259	15,3729	1,4512			0,0006
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144
Всего в Обед			19,7	29,75	95,99	729	40	0,27	20,02	0,02	641,55	120,62	85,62	264,84	6,2599	0,0067	0,0048	0,1844

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	8,64	14,39	35,68	307	50	0,21	0,62	0,06	290,1838	151,6953	73,3285	245,3815	1,7317	0,0122	0,0021	0,0417
2	Бутерброд с джемом	55	2,57	6,24	25,83	170	25,38	0,05	0,24		93,6623	15,3324	22,0839	74,733	1,5298	0,0009	0,0174	0,0039
54-2гн-20 20	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57			0,08		41,5415	8,976	7,656	14,3376	1,466			
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,75	0,26	7,37	35		0,05	15,2		128,65	30,8	9,57	14,79	0,087			
	Всего в Завтрак		12,34	20,98	82,58	569	75,38	0,31	16,14	0,06	554,04	206,8	112,64	349,24	4,8145	0,0131	0,0195	0,0456
	Обед																	
54-7з-202 0	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	203 800	0,06	58,1		413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,7	13,37	12,05	191	70	0,06	8,09	0,01	348,2658	39,7762	27,2972	84,8615	1,403	0,0067	0,0002	0,04
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,2	4,89	41	225	10	0,04			53,6421	11,9099	27,8097	83,6401	0,6041	0,0007	0,0084	0,0278
333	Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	6,52	16,12	4,92	191	10		0,59	0,02	38,2447	14,0976	2,9712	14,5099	0,1399	0,0011		0,0043
54-4хн-20 20	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75		0,02			142,9343	14,2032	7,308	22,446	0,5403			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144
	Всего в Обед		23,88	45,44	109,39	941	203 890	0,3	66,78	0,03	1 142,49	167,19	124,89	372,36	6,3073	17,9104	0,5119	0,2161

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	28,32	19,01	37,22	433	70	0,07	0,41	0,94	237,1912	297,095	41,0986	363,4616	0,8322	0,0016	0,0428	0,0541	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	6,43	28			0,08		41,3423	8,8352	7,656	14,3376	1,4451				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак		29,1	19,5	53,45	493	70	0,1	10,49	0,94	556,53	321,93	57,75	388,8	4,4773	0,0016	0,0428	0,0541	
	Обед																		
66	Салат морковный	100	2	1,8	26	112		0,05	2,26		209,6995	43,12	29,2929	48,9723	0,7743	0,0033	0,0001	0,0368	
96	Рассольник ленинградский	250	5,69	11,15	17,65	194	60	0,08	6,74	0,01	463,9077	22,7775	26,7496	86,6827	1,1022	0,0058	0,001	0,0451	
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	24,49	15,05	17,21	302	30	0,14	8,96		764,2972	29,2204	49,1219	213,177	2,2182	0,0105	0,0003	0,1494	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,43	0,1	6,62	29			1,14		50,3478	10,9912	8,3259	15,3729	1,4512			0,0006	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		37,23	29,06	90,13	753	90	0,39	19,1	0,01	1 634,65	125,91	147,69	480,6	8,2459	0,0215	0,0047	0,3759	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
54-13к-20 20	Каша вязкая молочная пшеничная	260	10,5	14,04	50,02	368	69 128,8	0,19	0,72		293,28	173,68	50,96	267,28	2,86	64,48	42,952	
3	Бутерброд с сыром	60	4,95	12,06	0,09	129	60	0,01	0,22		1,909	186,384	0,0348	96,222	0,0087			
54-23гн-2 020	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	11,32	89	10	0,03	0,52	0,05	121,3543	105,7232	12,18	78,3	0,0705	0,0079	0,0018	0,0176
Всего в Завтрак			18,74	29,55	61,43	586	69 198,8	0,23	1,46	0,05	416,54	465,79	63,17	441,8	2,9392	64,4879	42,9538	0,0176
	Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,82	4,47	3,13	57		0,02	3,8		115,419	20,6078	11,5902	36,801	0,5245	0,0025	0,0002	0,0162
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,42	11,7	18,11	211	50	0,19	4,69		471,0789	35,7886	39,3221	127,2853	2,0779	0,0053	0,0025	0,0423
54-4г-202 0	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,01	46,87	299	20	0,26			262,7538	17,8094	144,2153	216,5132	4,8487	0,0024	0,006	0,0168
260	Гуляш из свинины	100	12,16	29,91	2,65	328	270	0,09	0,98		245,5887	8,9672	21,054	132,5671	1,4496	0,0053		0,0561
348	Компот из кураги	200	0,56		28,08	115		0,01	0,4		23,904	359,92	20,01	16,008	33,4602			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144
Всего в Обед			36,43	55,05	121,49	1 126	340	0,69	9,87		1 265,14	462,89	270,39	645,57	45,0609	0,0174	0,012	0,2754

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 12 лет и старше

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,43	10,93	47,23	341	50	0,1	0,28		77,2119	247,2789	10,5427	175,1865	1,063	0,001		0,015	
2	Бутерброд с джемом	55	2,57	6,24	25,83	170	25,38	0,05	0,24		93,6623	15,3324	22,0839	74,733	1,5298	0,0009	0,0174	0,0039	
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75		0,02			142,9343	14,2032	7,308	22,446	0,5403				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак		16,74	17,57	101,23	618	75,38	0,2	10,52		591,81	292,81	48,93	283,37	5,3331	0,0019	0,0174	0,0189	
	Обед																		
70	Огурцы соленые	100	0,75	0,09	1,46	10		0,01	2		117,03	20,24	12,18	20,88	0,522				
87	Щи из свежей капусты	250	2,37	5,68	9,8	100	10	0,05	15,25	0,01	256,316	58,6057	22,0515	47,5738	0,8357	0,004	0,0003	0,0215	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,38	6,01	22,28	157	20	0,13	11,53	0,01	703,4707	41,668	31,6793	93,0639	1,1475	0,0083	0,0008	0,0421	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	11,49	16,64	16,72	263	10	0,01	0,01	0,01	15,5491	10,4104	1,603	9,8571	0,086	0,0008		0,0026	
342	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,15	0,11	25,25	103		0,01	0,8		52,0576	7,1104	4,176	5,568	0,863	0,0004		0,0035	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		22,76	29,49	98,16	749	40	0,33	29,59	0,03	1 290,82	157,83	105,89	293,34	6,1542	0,0154	0,0044	0,2137	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,22	17,89	29,65	304	70	0,09	0,66	0,06	198,2862	146,6872	33,9909	156,8645	0,6144	0,0109	0,0048	0,0341	
3	Бутерброд с сыром	60	4,95	12,06	0,09	129	60	0,01	0,22		1,909	186,384	0,0348	96,222	0,0087				
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103		0,01	26,4		92,8936	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028	
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,75	0,26	7,37	35		0,05	15,2		128,65	30,8	9,57	14,79	0,087				
	Всего в Завтрак		12,07	30,35	62,47	571	130	0,16	42,48	0,06	421,74	369,93	46,73	271,7	1,5383	0,0116	0,0049	0,0369	
	Обед																		
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	203 800	0,06	58,1		413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,7	13,37	12,05	191	70	0,06	8,09	0,01	348,2658	39,7762	27,2972	84,8615	1,403	0,0067	0,0002	0,04	
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,03	6,22	38,89	236	20	0,08			64,0896	13,5701	8,6682	48,1749	0,875	0,0008		0,0123	
333	Котлета кур.в сметанно-томатном соусе	100	6,84	5,01	7,14	101	10		0,59	0,02	38,2447	14,0976	2,9712	14,5099	0,1399	0,0011		0,0043	
54-4гн-2020	Чай с соком	200	0,59	0,09	15,02	63		0,01	0,54		100,0814	14,9072	10,6314	19,7925	2,1968	0,001		0,004	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		26,28	35,75	106,15	850	203 900	0,33	67,32	0,03	1 110,08	169,55	109,07	334,24	8,2347	17,9115	0,5035	0,2046	

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 12 лет и старше

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	8,64	14,39	35,68	307	50	0,21	0,62	0,06	290,1838	151,6953	73,3285	245,3815	1,7317	0,0122	0,0021	0,0417	
2	Бутерброд с джемом	55	2,57	6,24	25,83	170	25,38	0,05	0,24		93,6623	15,3324	22,0839	74,733	1,5298	0,0009	0,0174	0,0039	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	11,32	89	10	0,03	0,52	0,05	121,3543	105,7232	12,18	78,3	0,0705	0,0079	0,0018	0,0176	
	Всего в Завтрак		14,5	24,08	72,83	566	85,38	0,29	1,38	0,11	505,2	272,75	107,59	398,41	3,332	0,021	0,0213	0,0632	
	Обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,7	8,9	6,92	113		0,02	5,25		218,0162	24,8882	16,3517	36,2528	0,6787	0,0028		0,0173	
87	Щи из свежей капусты	250	2,37	5,68	9,8	100	10	0,05	15,25	0,01	256,316	58,6057	22,0515	47,5738	0,8357	0,004	0,0003	0,0215	
54-12м-2020	Плов с курицей	250	33,59	10,12	38,84	381		0,11	0,6		404,8059	24,9198	60,4406	282,9727	2,2825	0,0086	0,0075	0,1863	
348	Компот из кураги	200	0,56		28,08	115		0,01	0,4		23,904	359,92	20,01	16,008	33,4602				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		42,84	25,66	106,29	825	10	0,31	21,5	0,01	1 049,44	488,13	153,05	499,21	39,9571	0,0173	0,0111	0,3691	

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
54-20к-20 20	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,83	8,88	35,44	257	30	0,18	0,62	0,06	296,5669	140,3063	97,5357	218,4657	2,8793	0,0109	0,0055	0,0307
1	Бутерброд с маслом	50	0,13	13,73	0,18	125	50				3,818	3,168	0,0696	4,524	0,0174			
54-2гн-20 20	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57			0,08		41,5415	8,976	7,656	14,3376	1,466			
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак		9,74	23,1	59,12	471	80	0,21	10,7	0,06	619,93	168,45	114,26	248,33	6,5627	0,0109	0,0055	0,0307
	Обед																	
54-14з-20 20	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	36 200	0,03	3,16		391	46,6	27,2	52,3	1,46	18,6	0,6	
96	Рассольник ленинградский	250	5,69	11,15	17,65	194	60	0,08	6,74	0,01	463,9077	22,7775	26,7496	86,6827	1,1022	0,0058	0,001	0,0451
54-11г-20 20	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194	42 800	0,16	13,6		832	52	38	112	1,4	38	1,1	
256	Мясо тушеное (курица)	80	14,7	4,63	2,11	109		0,04	0,6		184,6551	7,5117	17,2799	101,9224	0,8971	0,0037		0,0767
342	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,15	0,11	25,25	103		0,01	0,8		52,0576	7,1104	4,176	5,568	0,863	0,0004		0,0035
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144
	Всего в Обед		31,06	30,35	110,66	838	79 060	0,44	24,9	0,01	2 070,02	155,8	147,61	474,87	8,4223	56,6118	1,7043	0,2693

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,43	10,93	47,23	341	50	0,1	0,28		77,2119	247,2789	10,5427	175,1865	1,063	0,001		0,015
2	Бутерброд с джемом	55	0,13	3,43	12,57	81	11		0,2		26,1866	2,904	1,5835	4,2629	0,1783			
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,37	3,63	21,07	130		0,01	0,16		126,16	111,584	11,832	79,692	0,007	0,0025	0,0011	0,0123
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,75	0,26	7,37	35		0,05	15,2		128,65	30,8	9,57	14,79	0,087			
	Всего в Завтрак		17,68	18,25	88,24	587	61	0,16	15,84		358,21	392,57	33,53	273,93	1,3353	0,0035	0,0011	0,0273
	Обед																	
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	4,4	6,98	74		0,02	10,12		139,025	37,0304	12,4932	26,8917	0,5055	0,0003		0,0027
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,42	11,7	18,11	211	50	0,19	4,69		471,0789	35,7886	39,3221	127,2853	2,0779	0,0053	0,0025	0,0423
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,2	4,89	41	225	10	0,04			53,6421	11,9099	27,8097	83,6401	0,6041	0,0007	0,0084	0,0278
260	Гуляш из свинины	100	12,16	29,91	2,65	328	270	0,09	0,98		245,5887	8,9672	21,054	132,5671	1,4496	0,0053		0,0561
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144
	Всего в Обед		31,85	51,86	111,96	1 039	330	0,47	17,39		1 261,57	134,62	145,32	505,92	9,9471	0,017	0,0142	0,287

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети 12 лет и старше**

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	6,8	11,86	34,41	272	50	0,07	0,62	0,06	186,5327	134,221	20,3207	123,1983	0,4121	0,0095	0,0021	0,0275
1	Бутерброд с маслом	50	0,13	13,73	0,18	125	50				3,818	3,168	0,0696	4,524	0,0174			
54-2гн-20 20	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	6,43	28			0,08		41,3423	8,8352	7,656	14,3376	1,4451			
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак		7,71	25,98	51,32	472	100	0,09	5,7	0,06	386,69	165,22	40,05	158,06	4,1746	0,0095	0,0021	0,0275
	Обед																	
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,09	5,35	3,03	65		0,03	9,54		126,1891	29,8672	12,3801	30,7893	0,5085	0,0026	0,0004	0,0118
54-11с-20 20	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,12	5,71	13,5	114	10	0,05	8,3	0,01	215,9958	31,8542	19,9285	49,0915	0,626	0,0031	0,0015	0,022
54-11г-20 20	Картофельное пюре	180	3,38	6,01	22,28	157	20	0,13	11,53	0,01	703,4707	41,668	31,6793	93,0639	1,1475	0,0083	0,0008	0,0421
54-9р-202 0	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	10	15,15	13,4	230	10		0,01	0,01	7,6148	5,7165	0,7704	5,1139	0,0458	0,0004		0,0011
54-4хн-20 20	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75		0,02			142,9343	14,2032	7,308	22,446	0,5403			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144
	Всего в Обед		21,55	33,18	93,23	757	40	0,35	29,38	0,03	1 342,6	143,11	106,27	316,9	5,5681	0,0163	0,006	0,221