Утверждаю
Директор МОУ СОШ №31
_____ Акулова Л.С

«СОГЛАСОВАНО»
«28» февраля 2017 №1568-05
Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Московской области
Главный государственный санитарный
врач по Московской области

_____ М.Ю. Соловьев

Примерное 10-ти дневное меню

для питания обучающихся 7-11 лет

в общеобразовательных организациях в Московской области

3 вариант

Меню завтрак, обед, полдник 7-11лет

1 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Омлет натуральный с колбасными изделиями 150 г Рец.438 Сбр.рецептур блюд 2008	150	13,32	19,8405	3,6345	246,925	0,832		2,213	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03	
Обед									
Салат из соленых огурцов 60 гр Рец.№21 Сборник рец. для об.уч.2011	60	0,6298	3,0784	1,0414	39,157	4,07		0,4456	
Суп из овощей на м/б со сметаной 200/8 г Рец.202 Сбр.рецептур блюд 2008	208	2,5709	5,3473	9,8337	107,54	32,397		0,8921	
Плов с мясом 230 гр б/к Рец.601 Сбр.рец.блюд 2008	230	21,2017	20,2876	46,1961	455,542	3,78		3,2779	
Кисель 200 г Рец.883 СРБиКИ 2011	200			23,19	92,75	0,18		0,015	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Кондитерские изделия 40 гр.		2,56	6,72	27,4	180,4			0,32	
Напиток плодово-ягодный 200 г. Рец.375 СРБиКИ 2012 г.	200	0,144	0,016	15,45	65,29	6,4		0,141	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

2 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Каша "Дружба" молочная 200 г. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	4,841	5,23	23,261	160,34	1,365		0,484	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБиКИ 2011	200	3,7032	3,8778	15,972	114,534	1,56		0,1938	
Обед									
Кабачковая икра 60 г Рец.50 СРБиКИ 2011	60	1,159	5,429	4,697	72,59	4,27		0,427	
Суп гороховый с гренками 200 г Рец.206 Сбр.рецептур блюд 2008	200	7,1545	5,2045	32,5173	210,864	12,105		2,1069	
Котлета рыбная запеченая 80 г. Рец.255 Сбр.рецептур блюд 2012 г.	80	18,6899	5,1027	9,7372	163,206	1,5815		1,2168	
Картофельное пюре 150 гр. Рец № 229 Сбр. рец. для ДОУ 2011 г.	150	3,9396	3,0798	30,1126	170,69	35,785		1,6265	
Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБиКИ 2011	200	0,077		9,475	38,094	0,28		0,864	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Плюшка "Московская" 75 гр.	75	6,412	6,2	37,9962	233,656			0,783	
Чай с сахаром 200 г Рец.392 Сбр. рецептур блюд в ДОУ 2010	200	0,0004		9,01	36,022			0,0286	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

3 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,275	5,926	21,075	159,53	1,365		0,772	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03	
Обед									
Салат из моркови с яблоками 60 гр. Сб.рец.№59 для об.уч.2011	60	0,8196	0,1428	6,6072	32,286	4,98		0,8718	
Рассольник на к/б со сметаной 200/8 г Рец.197 Сбр.рецептур блюд 2008	208	2,1832	2,9648	14,04	101,616	13,752		0,9328	
Шницель рубленный куриный 80 г Рец.306 Сбр.рецептур блюд для питания детей в ДОУ 2010	80	24,7538	26,6882	11,5264	388,125	3,3366		2,3422	
Соус сметанный с томатом 50 г	50	1,058	2,605	4,19	55,615	1,748		0,209	
Каша гречневая 150гр Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	150	5	4,372	25,812	162,6			3,826	
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Ватрушка с творогом 75 г. Рец.1050,1058 Сбор.рецептур 2013	75	7,8356	3,7263	30,0443	185,983	0,335		0,6256	
Кисель 200 г Рец.883 СРБиКИ 2011	200			23,19	92,75	0,18		0,015	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

4 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,076	5,29	20,916	152,37	1,3		1,779	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБиКИ 2011	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	1,82		0,456	
Обед									
Салат из свеклы с сыром и чесноком 60 гр.Сб.Рец.№50 для об.уч. 2011	60	0,944	3,0602	5,5052	53,27	6,16		0,8628	
Суп вермишелевый на к/б 200 г Рец.108;82 Сбр.рец.блюд для питания детей в ДОУ 2010	200	2,6792	1,8472	18,596	107,152	12,68		0,8912	
Голубцы ленивые с отварной курицей 230 г Рец.298 Сбр рец. в ДОУ 2010	230	18,8732	16,4541	21,1966	316,667	95,9384		2,9384	
Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБиКИ 2011	200	0,077		9,475	38,094	0,28		0,864	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Пирожок печеный с капустой 75гр (сош) Рец. № 453, 454 Сбр. рец для ДОУ 2012 г.	75	5,9826	3,5303	30,4433	178,403	18,26		0,8276	
Чай с сахаром 200 г Рец.392 Сбр. рецептур блюд в ДОУ 2010	200	0,0004		9,01	36,022			0,0286	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

э день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Макароны отварные с сыром 150 г Рец.415 СРБиКИ 2011	150	4,864	2,615	31,059	168,55			0,71	
Сыр 10 г	10	2,436	3,0975		38,22	0,0735		0,105	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03	
Обед									
Салат из квашеной капусты 60 г.(сош) Рец.№ 47 Сб.рец.для об.уч. 2011	60	1,3306	3,0796	5,0602	57,583	21,23		0,4762	
Борщ вегетарианский со сметаной 200/8 г Рец.169 Сбр.рецептур блюд 2008	208	2,568	3,0856	14,8544	107,84	26,432		1,4048	
Котлета мясная рубленная 80гр Рец.608 Сбр.рец.блюд 2008	80	14,9395	14,7075	11,7795	243,635	1,4		2,2735	
Картофель, тушеный с овощами в соусе 150 гр. Рец № 133, 354 Сбр. рец. для ДОУ 2012 г.	150	4,0195	5,636	32,5224	210,858	38,143		1,848	
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Кондитерские изделия 40 гр.	40	2,56	6,72	27,4	180,4			0,32	
Сок 200 г	200	1	0,2	20,2	92	4		2,8	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

6 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Каша рисовая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	4,391	5	24,011	159,44	1,365		0,314	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03	
Обед									
Кабачковая икра 60 г Рец.50 СРБиКИ 2011	60	1,159	5,429	4,697	72,59	4,27		0,427	
Суп рыбный 200 гр. Рец № 84 Сб. рец. для ДОУ 2012 г.	200	6,1238	2,4633	17,2612	122,224	18,6165		1,2172	
Печень по - строгановски 80 гр Рец.582 Сбр.рец.блюд 2008	80	18,922	9,769	7,23	203,54	35		7,19	
Макароны отварные 150 гр Рец.414 Сбр.рецептур блюд 2008	150	7,394	2,845	47,274	246,29			1,078	
Кисель 200 г Рец.883 СРБиКИ 2011	200			23,19	92,75	0,18		0,015	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Оладьи с сахаром 100 г Рец.1046 Сбр.рецептур блюд 2008	100	8,0682	9,0902	46,3584	300,225	0,8021		0,8237	
Напиток плодово-ягодный 200 г. Рец.1008 СРБиКИ 2011	200	0,144	0,016	15,45	65,29	6,4		0,141	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

7 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Омлет натуральный 150 г.. Рец.215 Сбр.рецептур блюд 2012	150	13,2852	13,1925	4,8297	191,829	1,17		2,1918	
Зеленый горошек 30 гр №50 Сб-ик рецептур 2008 г	30	1,426	0,092	2,99	18,4	4,6		0,322	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Какао с сахаром и молоком 200 г Рец.959 СРБиКИ 2011	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	1,82		0,456	
Обед									
Суп картофельный с пшеном 200 г Рец.80 Сбр.рецептур блюд 2012	200	2,1669	2,2393	16,4297	100,76	17,465		0,9761	
Сосиска отварная 60 г Рец.536 Сбр.рецептур блюд 2008	60	6,71	14,579	0,244	159,21			1,098	
Капуста тушеная 150гр Рец.315 Сбр.рецептур 2008	150	4,5729	6,2693	13,2807	135,675	96,765		1,5631	
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Булочка с изюмом 80 г	80	6,882	6,0854	49,442	281,064	0,26		1,2128	
Сок 200 г	200	1	0,2	20,2	92	4		2,8	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

8 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Каша гречневая молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	5,076	5,29	20,916	152,37	1,3		1,779	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03	
Обед									
Свекла отварная с растительным маслом 60 г	60	1,188	1,278	6,9696	44,052	7,92		1,1088	
Щи из свежей капусты на кур./б со сметаной 200/8 г Рец. 187 Сбр.рецептур блюд 2009	208	2,4088	2,8361	12,6288	95,917	34,152		0,9904	
Суфле куриное в молочном соусе 80 г Рец.675 Сбр.рецептур блюд 2008 г	80	21,825	24,81	6,557	336,69	2,136		2,176	
Соус молочный 50 г	50	2,359	3,725	9,214	80,23	0,585		0,171	
Рис отварной рассыпчатый 150гр Рец.378 Сбр.рецептур блюд 2008	150	3,656	1,97	38,506	186,38			0,524	
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Кондитерское изделие (Печенье) 40 г.	40	2,56	6,72	27,4	180,4			0,32	
Кисель 200 г Рец.883 СРБиКИ 2011	200			23,19	92,75	0,18		0,015	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

9 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	C (мг)	Ca (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Каша манная молочная 200 гр. Табл. 8 СРБ и КИ 2011 г.	200	4,606	4,96	20,541	146,12	1,365		0,274	
Масло сливочное 5 г	5	0,04	3,625	0,065	33,05			0,01	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Кофейный напиток с молоком 200 г Рец.958 СРБиКИ 2011	200	3,7032	3,8778	15,972	114,534	1,56		0,1938	
Обед									
Салат из квашеной капусты 60 г. Рец.№ 47 Сб.рец.для об.уч. 2011	60	1,3306	3,0796	5,0602	57,583	21,23		0,4762	
Суп вермишелевый на к/б 200 г Рец.108;82 Сбр.рец.блюд для питания детей в ДОУ 2010	200	2,6792	1,8472	18,596	107,152	12,68		0,8912	
Биточки куриные запеченые 80 гр. Рец № 306 Сбр. рец для ДОУ 2012 г.	80	22,3273	24,5998	7,6579	344,074	2,9886		2,1701	
Картофельное пюре 150 гр. Рец № 229 Сбр. рец. для ДОУ 2011 г.	150	3,9396	3,0798	30,1126	170,69	35,785		1,6265	
Компот из сухофруктов 200 г Рец.867 СРБиКИ 2011	200	0,077		9,475	38,094	0,28		0,864	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Пирожок печеный с капустой 75гр (сош) Рец. № 453, 454 Сбр. рец для ДОУ 2012 г.	75	5,9826	3,5303	30,4433	178,403	18,26		0,8276	
Чай с сахаром 200 г Рец.392 Сбр. рецептур блюд в ДОУ 2010	200	0,0004		9,01	36,022			0,0286	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

10 день.

Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)
1	2								
Завтрак									
Запеканка из творога с повидлом 130/20 г Рец.323 Сбр. рецептур блюд для ДО 2012	150	24,2732	15,276	32,6296	370,498	1,126		0,9992	
Сыр 10 г	10	2,436	3,0975		38,22	0,0735		0,105	
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,25	0,87	15,42	78,6			0,36	
Чай с сахаром 200 г Рец.943 СРБиКИ 2011	200	0,00075		9,0345	36,12			0,03	
Обед									
Огурец соленый 60 г Рец.56 СРБиКИ 2011	60	0,5344	0,0668	1,1356	8,684	3,34		0,4008	
Свекольник на м/б со сметаной 200/8 гр Рец.145 Сбр.рецептур блюд для питания детей в ДОУ 2012	208	2,3896	3,3388	14,5662	107,866	18,237		1,5359	
Гуляш из отварного мяса 80гр Рец.277 Сбр.рец. блюд для питания детей в ДОУ	80	14,7352	13,6576	2,6456	195,193	2,63		2,2784	
Каша гречневая 150гр Табл.8 Сбр.рецептур блюд 2008	150	5	4,372	25,812	162,6			3,826	
Компот из свежих фруктов 200 г Рец.859 Сбр.рецептур блюд 2008	200	0,088	0,088	14,132	58,22	2,2		0,52	
Хлеб ржаной 25 г	25	1,65	0,3	9,9	49,5			0,975	
Хлеб пшеничный 25 г	25	1,875	0,725	12,85	65,5			0,3	
Полдник									
Кондитерские изделия 40 гр.	40	2,56	6,72	27,4	180,4			0,32	
Сок 200 г	200	1	0,2	20,2	92	4		2,8	
Фрукты свежие 100 гр.	100								
На день									
Соль 3 г	3							0,087	

Наименования продуктов	1 пн	2 вт	3 ср	4 чт	5 пт	6 Пн	7 вт	8 ср	9 чт	10 пт	Фактич ски за 1 день средня
Вермишель	-	-	-	12,00	-	-	-	-	12,00	-	2,4
Геркулес	-	-	18,00	-	-	-	-	-	-	-	1,8
Говядина б/к	88,50	-	-	-	30,00	-	-	-	-	76,00	19,45
Горох	-	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	1,6
Горошек зелен.консерв.	20,00	-	-	-	-	-	46,00	-	-	-	6,6
Гречка	-	-	46,00	20,00	-	-	-	20,00	-	46,00	13,2
Дрожжи пресованные	-	-	-	-	-	1,70	-	-	-	-	0,17
Дрожжи сухие	-	0,50	0,30	0,30	-	-	0,25	-	0,30	-	0,17
Изюм	-	-	-	-	-	-	15,00	-	-	-	1,5
Икра кабачковая	-	61,00	-	-	-	61,00	-	-	-	-	12,2
Какао-порошок	-	-	-	1,30	-	-	-	1,30	-	-	0,26
Капуста квашеная	-	-	-	-	68,40	-	-	-	68,40	-	13,68
Капуста свежая	50,00	-	-	201,00	20,00	-	206,00	48,00	40,00	-	56,5
Картофель	32,00	230,50	53,60	83,60	237,10	85,10	80,00	53,60	230,90	45,60	113,2
Кисель	22,00	-	22,00	-	-	22,00	-	22,00	-	-	8,8
Кофейный напиток	-	1,80	-	-	-	-	-	-	1,80	-	0,36
Куры	-	-	121,90	71,30	-	-	-	97,00	112,70	-	40,29
Лук репчатый	30,00	19,10	30,00	32,90	32,80	22,60	22,50	8,00	26,30	18,70	24,29
М оны	-	-	-	-	60,00	67,00	-	-	-	-	12,7
Манка	-	-	-	-	-	-	-	-	15,00	8,40	2,34
Масло растительное	12,50	12,00	4,80	7,10	5,00	9,20	8,60	2,70	8,70	2,00	7,26
Масло сливочное 72,5%	9,50	9,90	13,10	8,10	11,40	14,50	10,90	17,00	11,00	9,00	11,44
Минтай б/г с/м	-	103,50	-	-	-	24,30	-	-	-	-	12,78
Молоко 3,2%	64,00	258,00	139,80	260,00	-	166,70	110,00	315,00	270,00	31,00	161,45
Морковь	25,80	10,30	76,40	31,50	23,10	10,30	20,60	20,00	20,00	19,40	25,74
Мука высший сорт	-	51,00	48,00	35,00	6,20	49,50	50,00	17,00	35,00	2,00	29,37
Огурцы соленые	60,00	-	24,00	-	-	-	-	-	-	66,80	15,08
Перловая крупа	-	-	4,80	-	-	-	-	-	-	-	0,48
Печень говяжья	-	-	-	-	-	102,00	-	-	-	-	10,2
Печенье	40,00	-	-	-	40,00	-	-	40,00	-	40,00	16
Повидло	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20,00	2
Пшено	-	10,00	-	-	-	4,00	4,00	-	-	-	1,8
Рис	59,80	9,00	-	13,80	-	19,00	-	52,00	-	-	15,36
Сахар	19,00	34,40	30,00	34,40	24,00	33,20	26,00	27,00	36,40	29,40	29,38
Свекла	-	-	-	61,20	40,00	-	-	79,20	-	64,00	24,44
Свинина б/к	-	-	-	-	30,00	-	-	-	-	-	3
Сметана 15%	8,00	-	20,00	-	15,00	10,00	-	8,00	-	12,50	7,35
См родина черная	12,00	-	-	-	-	12,00	-	-	-	-	2,4
Со	-	-	-	-	200,00	-	200,00	-	-	200,00	60
Соль	3,00	3,60	3,40	3,40	3,00	3,00	3,00	3,00	3,40	3,00	3,18
Сосиски молочные	30,00	-	-	-	-	-	61,00	-	-	-	9,1
Сухофрукты	-	14,00	-	14,00	-	-	-	-	14,00	-	4,2
Сыр	-	-	-	9,00	26,00	-	-	-	-	10,50	4,55
Творог 9%	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	121,00	13,6
Томатная паста	4,50	-	1,00	4,60	2,40	-	5,00	-	-	5,50	2,3
Фрукты (яблоко, апельсин,бана	106,00	106,00	106,00	106,00	106,00	106,00	106,00	106,00	106,00	106,00	106
Хлеб пшеничный	55,00	99,00	65,00	55,00	67,50	55,00	55,00	55,00	69,80	55,00	63,13
Хлеб ржаной	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25
Чай	0,75	0,75	0,75	0,40	0,75	0,75	0,75	-	0,75	0,75	0,64
Чеснок	-	-	-	0,40	-	-	-	-	-	-	0,04
Яблоко	-	-	43,60	-	22,00	-	22,00	22,00	-	22,00	13,16
Яйцо	64,00	9,00	5,80	7,10	-	4,20	89,00	20,00	7,90	4,00	21,1
B1	10,44	1,00	10,66	0,67	0,89	10,82	0,75	10,54	0,78	0,58	4,71
B2	12,66	0,86	12,65	0,88	0,58	14,67	0,97	12,87	0,93	0,84	5,79
Ca	267,05	516,27	385,94	643,96	435,74	353,08	420,76	563,34	515,75	516,37	461,83
Fe	11,34	11,74	14,15	12,80	14,31	15,25	14,75	12,11	11,38	16,87	13,47
Белки	46,63	51,62	52,62	45,61	42,55	52,41	41,93	49,78	50,48	59,22	49,28
Вода	228,41	451,07	274,44	601,35	292,80	329,60	463,03	478,05	510,09	160,82	378,97
Жиры	60,81	39,56	51,96	41,74	46,71	40,13	48,21	56,91	50,43	48,71	48,52
Зола	2,53	5,05	3,08	5,84	3,87	4,24	4,87	4,58	5,51	2,00	4,16
Калорийность	1 466,21	1 499,01	1 531,42	1 345,81	1 531,51	1 540,96	1 346,14	1 618,47	1 493,26	1 493,22	1486,6
	46,08	57,15	28,03	125,39	92,90	65,05	126,56	50,31	94,27	31,61	71,73
Углеводы	166,16	217,57	194,63	179,80	213,40	224,89	168,89	211,70	191,81	186,15	195,5