

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Орловской области в п.Кромы
Иванова Э.Л.



« 31 » 08 2020 г

Утверждаю

Начальник отдела образования
администрации Кромского района
Орловской области



Буглаева Н.В.

« 31 » 08 2020 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся общеобразовательных организаций Кромского района Орловской области (7 - 11 лет)

Составлено на основе:

1. Сборника рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва "Хлебпродинформ", 2004 г.
2. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 г.
4. Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Каша гречневая молочная	150	3,09	0,9	6,63	38,91	0	0	0	0	2,76	1,6	1,2	0,2
959	Какао с молоком	200	6,36	4,2	19,94	140,8	0,21	4,5	0,01	0,10	170,2	90,00	14,00	0,17
153	Бутерброд с маслом и сыром	30/5	2,40	4,80	10,80	118,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47
847	Фрукты	100	4,37	7,07	12,3	112,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	ВСЕГО:		16,22	16,07	49,67	410,21	0,29	4,5	0,05	1,6	185,17	136,54	8,55	14,73
обед														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,30	3,40	6,00	85,00	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
206	Суп картофельный с бобовыми	200	3,36	2,36	15,6	103,2	0,19	5,68	14,16	0,24	25,13	81,4	30,48	1,52
688	Макароны отварные	150/5	2,2	2,42	18,92	117,25	0,052	0,84	29,49	1,02	58,26	165,99	45,94	1,31
268	Котлета мясная	80	14,20	16,0	8,80	317,00	0,24	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,2	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,6	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
943	Чай с сахаром и витамином С	200	0,60	0,00	14,40	76,00	0,08	4,6	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
	ВСЕГО:		22,76	25,38	82,3	819,25	0,719	12,61	108,58	7,65	197,94	559,13	150,32	10,15

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
93	Суп молочный с вермишелью	150	10,6	9,16	13,07	101,16	0,07	0,72	24,48	0	129,29	110,38	19,31	0,40
951	Кофейный напиток	200	0,60	0,00	12,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
153	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	4,80	10,80	98,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,20	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		13,88	14,24	63,42	387,66	0,18	7,12	24,49	1,04	160,13	135,85	38,7	3,97
обед														
71	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,60	0,64	2,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
170	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,52	3,4	7,6	84,00	0,03	6,36	21,36	0,20	29,63	38,48	16,77	0,77
679	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	3,15	4,7	25,42	184,00	0,14	0,84	29,49	0,65	55,72	146,05	69,24	1,86
244	Рыба, припущенная с овощами	80/30	14,80	13,30	3,80	246,00	0,14	0,28	17,04	0,00	17,51	168,85	20,68	0,58
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,2	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
859	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,10	31,40	141,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	ВСЕГО:		25,27	23,34	89,48	809,4	0,517	16,28	67,89	6,5	233,69	524,89	182,92	8,79

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
424	Яйцо отварное	40	3,08	2,60	0,28	52,80	0,5	0,00	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
358	Сырники из творога	100	12,80	15,3	21,20	223,00	0,05	0,09	72,80	0,03	188,64	248,34	28,95	0,78
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
847	Фрукты	100	0,28	0,28	17,15	102,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		16,36	16,18	52,33	431,04	0,58	4,69	76	0,47	206,33	271,33	39,01	3,78
обед														
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,90	3,50	9,20	74,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,68	2,24	11,52	84,4	0,064	5,28	1,18	1,03	10,23	40,96	16,02	0,62
353	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,45	3,43	32,03	164,5	0,05	0,85	29,49	0,69	46,35	100,48	51,52	1,02
637	Куры отварные	80	13,71	15,00	0,43	245,71	0,06	0,91	50,56	0,73	19,59	168,64	19,97	1,87
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,2	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином С	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	ВСЕГО:		24,54	25,37	81,76	808,41	0,321	7,04	81,23	3,96	117,87	388,28	106,86	7,2

День: **четвертый**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
93	Каша овсяная молочная с маслом	150	4,9	5,5	15,17	155,3	0,12	1,29	0,00	0,00	129,5	0,00	0,00	0,77
439	Ряженка	150	5,80	5,00	8,40	98,00	0,00	0,60	44,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
480	Хлеб пшеничный	20	2,06	0,9	10,9	70,3	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,05	1,1
42	Сыр	10	2,32	3,32	0,00	33,1	0,02	0,00	0,00	0,12	3,90	27,80	4,45	0,55
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		15,36	15,0	61,62	468,94	0,23	6,49	44,00	0,36	411,04	310,09	67,16	4,48
обед														
101	Консервы овощные закусочные	60	1,00	5,00	10,50	102,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
197	Рассольник петербургский	200/10	1,92	2,56	18,56	95,8	0,06	5,36	21,36	0,23	18,51	54,70	18,55	0,69
304	Плов из курицы	200	14,48	14,9	29,25	452,23	0,08	0,75	44,44	0	27,87	258,91	50,59	2,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,2	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
407	Сок	200	1,0	0,20	21,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
	ВСЕГО:		22,2	23,86	98,69	806,83	0,327	17,11	65,8	1,94	142,88	442,81	111,49	10,22

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
355	Вареники ленивые отварные	100	12,1	12,5	17,4	225,5	0,05	0,09	72,8	0,03	188,64	248,34	28,95	0,78
943	Чай с сахаром с витамином С	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
847	Фрукты	100	0,28	0,28	17,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
424	Яйцо отварное	40	3,08	2,60	0,28	52,80								
	ВСЕГО:		15,66	15,38	48,53	443,54	0,08	4,69	72,8	0,27	203,88	259,43	37,61	2,68
обед														
61	Салат из белокочанной капусты	60	1,90	2,50	6,20	74,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
204	Суп картофельный с крупой	200	1,16	2,08	10,44	80,40	0,07	5,6	8,49	0,22	12,64	63,04	19,20	0,73
679	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	1,15	2,70	23,42	204,00	0,14	0,84	29,49	0,65	55,72	146,05	69,24	1,86
244	Рыба, припущенная с овощами	80/30	17,80	15,30	2,80	266,00	0,14	0,28	17,04	0,00	17,51	168,85	20,68	0,58
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,20	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,4	109,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	ВСЕГО:		26,01	24,88	86,84	854,2	0,527	17,66	55,02	4,87	184,58	488,83	146,85	8,27

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Каша рисовая молочная	150	3,84	5,96	14,45	127,59	0,05	1,04	0,03	0,12	98,88	107,79	22,77	0,33
959	Какао с молоком	200	9,36	5,2	19,94	140,8	0,21	4,5	0,01	0,10	170,2	90,00	14,00	0,17
153	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	4,80	10,80	98,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47
847	Фрукты	100	0,28	0,28	17,15	92,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		15,88	16,24	61,62	458,93	0,29	4,5	0,05	1,6	185,17	136,54	8,55	14,73
обед														
23	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,98	3,19	6,00	83,60	0,09	0,11	98,5	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
206	Суп картофельный с бобовыми	200	3,36	1,36	15,6	103,20	0,19	5,68	14,16	0,24	25,13	81,4	30,48	1,52
759	Пюре картофельное	150/5	2,92	5,12	15,80	125,87	0,09	1,27	19,23	0,19	13,30	75,72	29,81	1,17
536	Сосиска отварная	80	10,64	11,80	8,56	312,00	0,04	0,50	6,28	0,00	32,66	127,96	26,03	1,12
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,20	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
705	Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,3	20,0	122,9	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	ВСЕГО:		23,4	22,97	84,54	868,37	0,567	7,82	147,17	2,67	187,37	462,38	132,56	8,25

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
424	Яйцо отварное	40	3,08	2,60	0,28	52,80	0,5	0,00	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
358	Сырники из творога	100	12,80	14,3	21,20	223,00	0,05	0,09	72,80	0,03	188,64	248,34	28,95	0,78
943	Чай с сахаром и витамином С	200	0,60	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
847	Фрукты	100	0,28	0,28	17,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		16,76	17,18	52,33	441,04	0,58	4,69	76	0,47	206,33	271,33	39,01	3,78
обед														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,30	1,40	6,00	75,00	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
187	Щи из свежей капусты	200	1,45	3,89	7,49	74,75								
688	Макароны отварные	150/5	1,2	1,42	17,92	107,25	0,052	0,84	29,49	1,02	58,26	165,99	45,94	1,31
268	Котлета мясная	80	15,25	15,0	8,80	327,00	0,24	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,2	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
959	Какао с молоком	200	7,36	3,2	37,94	150,8	0,21	4,5	0,01	0,10	170,2	90,00	14,00	0,17
	ВСЕГО:		26,86	26,11	96,73	855,6	0,699	20,45	115,78	5,32	344,55	589,9	135,6	8,77

День: **ВОСЬМОЙ**

Неделя: **ВТОРАЯ**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Каша гречневая молочная	150	8,09	3,2	6,63	78,91	0	0	0	0	2,76	1,6	1,2	0,2
951	Кофейный напиток	200	0,60	0,00	12,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
153	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	4,80	10,80	98,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	178,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	ВСЕГО:		15,46	15,07	66,63	431,41	0,29	4,5	0,05	1,6	185,17	136,54	23,28	2,45
обед														
33	Салат витаминный	60	0,7	3,3	6,1	60	0,3	14,9	0,1	0,0	15,8	52,5	13,1	0,4
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,36	3,36	15,6	142,2	0,19	5,68	14,16	0,24	25,13	81,4	30,48	1,52
160	Картофель отварной с маслом	150/5	2,92	3,12	20,80	135,87	0,09	1,27	19,23	0,19	13,30	75,72	29,81	1,17
244	Рыба, припущенная с овощами	80/30	14,80	13,30	3,80	256,00	0,14	0,28	17,04	0,00	17,51	168,85	20,68	0,58
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,20	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
407	Сок	200	0,60	0,00	35,40	106,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
	ВСЕГО:		26,18	24,28	100,28	820,87	0,947	23,93	50,54	1,96	129,24	470,67	123,42	7,57

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Каша манная молочная с маслом	150	4,52	4,07	25,46	167	0,04	0,0	20	0,0	10,7	38,6	7,9	0,47
439	Ряженка	150	5,80	5,00	5,40	98,00	0,00	0,60	44,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
480	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	10,8	80,2	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,05	1,1
42	Сыр	10	2,32	5,32	0,00	33,1	0,02	0,00	0,00	0,12	3,90	27,80	4,45	0,55
847	Фрукты	100	0,28	0,28	16,15	95,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		15,32	15,57	57,81	473,54	0,15	5,2	64	0,36	292,24	348,69	75,06	4,18
обед														
45	Винегрет овощной	60	1,40	2,30	7,70	67,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	25,12	98,8	0,06	5,28	8,49	0,25	10,95	44,59	16,73	0,68
336	Капуста тушёная	150	3,22	4,87	14,10	128,25	0,12	10,44	22,63	0,20	35,67	83,58	28,55	1,04
637	Куры отварные	80	13,71	15,00	0,43	255,71	0,06	0,91	50,56	0,73	19,59	168,64	19,97	1,87
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,20	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином С	200	0,00	0,00	30,00	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	ВСЕГО:		24,29	25,46	95,93	809,56	0,43	29,32	81,68	2,83	133,69	415,44	102,8	8,04

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Каша рисовая молочная	150	8,84	6,96	14,45	127,59	0,05	1,04	0,03	0,12	98,88	107,79	22,77	0,33
943	Чай с сахаром и витамином С	200	0,20	0,00	12,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
153	Бутерброд с маслом	30/5	5,40	7,80	14,80	108,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47
847	Фрукты	100	0,28	0,28	22,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		14,72	15,04	64,1	401,13	0,08	5,64	0,03	1,14	114,12	119,26	32,16	3,7
обед														
101	Консервы овощные закусочные	60	1,00	5,00	8,50	102,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
187	Щи из свежей капусты	200	3,75	4,89	8,49	84,75	0,05	14,77	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,8
304	Плов из курицы	200	14,48	14,9	29,25	452,23	0,08	0,75	44,44	0	27,87	258,91	50,59	2,37
480	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	10,08	80,2	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	20	1,40	0,30	8,50	40,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
705	Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,3	20,0	122,9	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	ВСЕГО:		23,73	26,29	84,82	882,68	0,307	22,78	53,44	1,56	207,07	460,89	113,28	7,63

