



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
«Столичная Кулинарная  
Компания»

/Л.С. Сафарян/

2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

«27 марта» 2023 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 год

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководителя разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- \*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- \*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- \*Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гапсаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \*Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- \*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023год

Неделя 1																			
День 1																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
193/2016	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	6,26	5,87	33,95	214,46	1,30	0,07	0,18	40,90	6,08	149,87	119,17	19,97	0,47	186,26	33,00	2,04	26,58
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	43,20	0,14	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,00	0,13	0,03	0,00	0,00	14,95	54,60	21,45	1,24	83,85	0,00	0,00	1,24
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,00</b>	<b>14,80</b>	<b>18,07</b>	<b>76,16</b>	<b>529,17</b>	<b>3,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>129,53</b>	<b>6,35</b>	<b>304,58</b>	<b>258,41</b>	<b>50,28</b>	<b>2,50</b>	<b>310,49</b>	<b>33,00</b>	<b>2,16</b>	<b>98,49</b>
<b>Обед</b>																			
8/9/2011	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	12,61
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
2.32/2010	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/40	90	13,93	16,42	7,97	203,44	25,77	0,24	1,63	6200,58	0,89	10,00	239,28	15,73	5,25	237,38	25,01	29,84	171,30
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,01	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
448/2016	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ/МАНДАРИНЫ)	200	0,27	0,06	24,39	100,68	18,00	0,01	0,01	2,40	0,00	10,86	6,90	3,90	0,16	59,76	0,60	0,15	5,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,48</b>	<b>30,96</b>	<b>99,97</b>	<b>760,13</b>	<b>87,68</b>	<b>0,71</b>	<b>1,91</b>	<b>6414,87</b>	<b>1,96</b>	<b>186,88</b>	<b>554,14</b>	<b>127,76</b>	<b>11,71</b>	<b>1791,82</b>	<b>134,94</b>	<b>36,01</b>	<b>265,79</b>
<b>Полдник</b>																			
5.5/371/2010	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С САХАРОМ СО СМЕТАНОЙ 100/10	110	15,42	10,88	15,98	226,84	0,69	0,05	0,28	83,33	0,23	160,70	204,26	22,76	0,61	150,88	18,18	24,01	34,75
463/2016	МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
<b>Итого полдник:</b>		<b>310</b>	<b>21,22</b>	<b>15,88</b>	<b>25,5842</b>	<b>334,84</b>	<b>3,2876</b>	<b>0,1334</b>	<b>0,5758</b>	<b>127,33</b>	<b>0,2909</b>	<b>400,7</b>	<b>384,255</b>	<b>50,757</b>	<b>0,8142</b>	<b>442,8822</b>	<b>36,18</b>	<b>28,007</b>	<b>74,751</b>
<b>Всего:</b>		<b>1570,00</b>	<b>63,50</b>	<b>64,90</b>	<b>201,71</b>	<b>1624,14</b>	<b>94,05</b>	<b>1,05</b>	<b>2,76</b>	<b>6671,73</b>	<b>8,60</b>	<b>892,17</b>	<b>1196,81</b>	<b>228,79</b>	<b>15,03</b>	<b>2545,19</b>	<b>204,13</b>	<b>66,18</b>	<b>439,03</b>
<b>Неделя 1</b>																			
<b>День 2</b>																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>Завтрак</b>																			
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,57	120,78	0,03	12,04
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	0,01	0,02	61,20	0,00	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>17,18</b>	<b>13,88</b>	<b>83,68</b>	<b>533,79</b>	<b>14,64</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>131,77</b>	<b>6,17</b>	<b>304,03</b>	<b>302,02</b>	<b>76,87</b>	<b>5,13</b>	<b>862,53</b>	<b>131,54</b>	<b>7,44</b>	<b>110,24</b>
<b>Обед</b>																			
70/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
1.1/2011	БОРИС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,55	4,93	10,11	121,48	15,99	0,04	0,05	215,20	0,00	50,28	42,25	19,72	0,89	290,46	4,84	0,51	21,46
331/2016	ПЛОД КУРИЦЫ	240	18,38	14,73	50,40	362,85	5,59	0,12	0,09	317,04	0,00	27,04	212,79	91,39	1,86	347,74	94,06	22,78	116,16
11.28/2014	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	200	0,51	0,10	23,99	101,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	11,15	10,85	4,00	1,43	121,05	1,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>25,83</b>	<b>20,54</b>	<b>113,64</b>	<b>733,79</b>	<b>26,58</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>535,24</b>	<b>0,00</b>	<b>122,37</b>	<b>383,09</b>	<b>156,21</b>	<b>6,92</b>	<b>980,15</b>	<b>101,18</b>	<b>25,49</b>	<b>147,79</b>
<b>Полдник</b>																			
559/2016	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,19	3,57	21,22	141,83	0,21	0,09	0,10	23,45	0,12	64,24	72,88	9,26	1,01	69,70	9,99	7,62	14,57
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
462/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>12,34</b>	<b>8,92</b>	<b>37,85</b>	<b>289,19</b>	<b>12,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>72,28</b>	<b>0,22</b>	<b>323,69</b>	<b>279,20</b>	<b>48,74</b>	<b>3,77</b>	<b>630,52</b>	<b>29,76</b>	<b>11,90</b>	<b>132,01</b>
<b>Всего:</b>		<b>1650</b>	<b>55,34</b>	<b>43,34</b>	<b>235,17</b>	<b>1556,76</b>	<b>53,30</b>	<b>0,79</b>	<b>0,95</b>	<b>739,29</b>	<b>6,39</b>	<b>750,08</b>	<b>964,32</b>	<b>281,83</b>	<b>15,82</b>	<b>2473,20</b>	<b>262,48</b>	<b>44,83</b>	<b>390,04</b>



Неделя 1																			
День 5																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	140	14,58	15,16	2,79	206,04	0,55	0,09	0,53	294,84	2,36	110,11	240,50	18,57	2,68	209,19	38,78	33,10	66,23
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80	27,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,95	64,50	0,00	0,00	0,95
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,05	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		500	22,39	26,01	50,85	531,06	12,19	0,26	0,73	364,59	8,32	266,88	409,03	76,20	7,22	737,57	48,64	35,28	172,70
Обед																			
707/1/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
157/2016	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	0,04	0,05	216,20	0,01	42,83	37,00	16,77	0,59	281,19	27,50	0,31	17,76
257/363/2016	ПЕЧЕНИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/20	110	12,53	3,14	15,64	141,41	2,01	0,13	0,09	30,00	0,14	36,73	182,04	44,67	1,08	331,58	118,24	10,70	450,06
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	763,08	68,44	0,84	43,12
11.1/2010	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	169,25	26,00	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		790	23,36	11,60	115,16	662,84	80,60	0,48	0,35	288,25	1,21	208,34	451,36	147,55	6,47	1781,20	215,46	14,05	521,10
Полдник																			
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1 шт	25	1,88	2,45	18,60	103,50	0,00	0,02	0,01	2,75	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00
Итого полдник:		325	3,23	3,00	47,42	236,86	14,47	0,0685	0,0579	7,58	0	40,695	52,828	24,48	5,889	536,32	3,764	0,28	77,44
Всего:		1615	48,98	40,61	213,44	1430,76	107,26	0,81	1,14	660,42	9,53	515,91	913,22	248,23	19,58	3055,09	267,87	49,62	771,24
Неделя 2																			
День 1																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
Завтрак																			
193/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,72	7,31	29,87	212,80	1,30	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
421 (1 вар.) /2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	51,77	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,05	70,95	0,00	0,00	1,05
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		565	12,49	16,35	77,59	511,01	12,36	0,32	0,32	98,98	9,22	245,62	299,97	92,24	5,53	667,90	40,21	3,22	190,74
Обед																			
7.30/2014	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	23,68
338/2016	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	90	16,51	3,18	12,24	143,69	0,00	0,09	0,05	3,59	0,00	11,02	125,44	60,13	1,27	210,07	15,79	14,43	82,06
184(2вар.)/2016	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,52	8,62	14,68	147,21	24,59	0,09	0,07	529,27	0,00	93,13	65,25	29,74	1,12	433,36	18,06	0,80	32,57
11.146/2011	ОТВАР ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65	10,45	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
Итого обед:		780	29,71	22,49	94,79	716,22	237,99	0,50	0,33	951,58	0,00	208,25	396,08	162,29	7,64	1363,21	62,59	19,68	148,29
Полдник																			
488/2022	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,48	11,81	9,51	194,29	1,09	0,10	0,18	33,29	0,18	37,77	152,97	19,68	1,34	250,42	21,22	3,07	45,61
352 (2 вар.) /2016	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	2,15	2,56	16,18	96,77	19,78	0,10	0,08	220,55	0,04	96,02	66,36	26,47	1,02	544,87	25,37	0,43	36,04
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	200	0	0	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	3,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	36,60	0,48	0,83	3,60
Итого полдник:		385	15,6231	14,5439	40,68	357,053	20,94	0,2289	0,2732	254,192	0,2199	142,5	254,2	57,779	3,6365	849,5515	47,069	4,3204	155,25
Всего:		1730	57,8257	53,3892	213,0578	1584,2812	271,29	1,0494	0,918	1304,75	9,4399	596,37	950,246	312,31	16,804	2880,665	149,87	27,218	494,28



