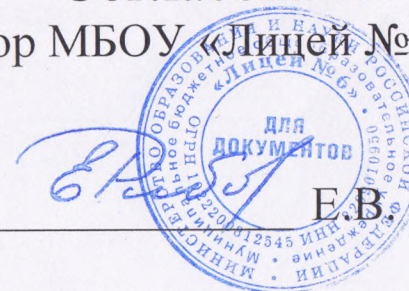


Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

## Меню для организации питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 09 января 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				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

**1 День**

**Обед**

454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10.87	7.65	11.05	305.58	0.3	3.85	0	0	8.19	136.04	28.71	1.78
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20.34</b>	<b>17.87</b>	<b>79.87</b>	<b>670.94</b>	<b>0.397</b>	<b>4.65</b>	<b>0.006</b>	<b>0.62</b>	<b>36.99</b>	<b>216.71</b>	<b>61.97</b>	<b>3.89</b>

**Обед**

54-9с нии	Суп картофельный с фасолью	200	1.77	4.22	13.6	88.6	0.26	3.45	14.24		19.44	116.95	25.3	1.5
454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10.87	7.65	11.05	305.58	0.3	3.85	0	0	8.19	136.04	28.71	1.78
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>22.11</b>	<b>22.09</b>	<b>93.47</b>	<b>759.54</b>	<b>0.657</b>	<b>8.1</b>	<b>14.246</b>	<b>0.62</b>	<b>56.43</b>	<b>333.66</b>	<b>87.27</b>	<b>5.39</b>

**2 День**

**Обед**

292 г *	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16.98	15.02	26.8	378.4	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
пром. произ. *	Кондитерское изделие	20	0.56	0.66	15.5	70	0.01	0	0	0.14	3.2	7.2	2	0.3
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21.44</b>	<b>20.68</b>	<b>82.1</b>	<b>626.9</b>	<b>0.965</b>	<b>13.6</b>	<b>39.13</b>	<b>0.69</b>	<b>101.06</b>	<b>186.84</b>	<b>84.66</b>	<b>4.81</b>

**Обед**

272 с *	Суп кудрявый	200	3.6	4.9	31.09	134.97	0.1	8.8	0	1.06	10.66	56.8	23.46	0.88
292 г *	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16.98	15.02	26.8	378.4	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>24.48</b>	<b>24.92</b>	<b>97.69</b>	<b>691.87</b>	<b>1.055</b>	<b>22.4</b>	<b>39.13</b>	<b>1.61</b>	<b>108.52</b>	<b>236.44</b>	<b>106.12</b>	<b>5.39</b>

**3 День**

**Обед**

395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10.4	10.9	10	230	0.1	0	0	0.4	31	134	17	1.6
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
342 г *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>24.34</b>	<b>23.01</b>	<b>91.92</b>	<b>718.66</b>	<b>0.362</b>	<b>24.8</b>	<b>0.006</b>	<b>1.03</b>	<b>69.76</b>	<b>388.4</b>	<b>172.94</b>	<b>7.28</b>

***обед***

142 п	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1.67	4.29	17.43	124.83	0.62	2.04	0	0	19.98	79.37	63.42	2.8
395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10.4	10.9	10	230	0.1	0	0	0.4	31	134	17	1.6
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
342 г *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>26.01</b>	<b>27.3</b>	<b>109.35</b>	<b>843.49</b>	<b>0.982</b>	<b>26.84</b>	<b>0.006</b>	<b>1.03</b>	<b>89.74</b>	<b>467.77</b>	<b>236.36</b>	<b>10.08</b>

**4 День**

**Обед**

265 т	Плов ( свинина )	240	16.1	16.2	49.9	454.05	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
пром. произ. *	Кондитерское изделие	20	0.56	0.66	15.5	70	0.01	0	0	0.14	3.2	7.2	2	0.3
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб изод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20.56</b>	<b>21.86</b>	<b>105</b>	<b>701.55</b>	<b>0.685</b>	<b>2.04</b>	<b>0</b>	<b>0.69</b>	<b>44.18</b>	<b>322.07</b>	<b>73.42</b>	<b>4.04</b>

**Обед**

248 о	Суп «Кубанский»	200	4.39	4.21	13.22	118.6	0.17	4.65	0	0	34.01	70.48	28.45	1.64
265 т	Плов ( свинина )	240	16.1	16.2	49.9	454.05	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб изод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>24.39</b>	<b>25.41</b>	<b>102.72</b>	<b>750.15</b>	<b>0.845</b>	<b>6.69</b>	<b>0</b>	<b>0.55</b>	<b>74.99</b>	<b>385.35</b>	<b>99.87</b>	<b>5.38</b>

5 День

**Обед**

261 т *	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12.81	9.03	24.45	265.9	0.2	29.54	5541	0	27.53	227.87	16.8	4.8
312 т *	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	206.25	0.14	18.01	0	0	36.97	86.59	27.7	1
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19.77</b>	<b>18.83</b>	<b>84.68</b>	<b>650.65</b>	<b>0.395</b>	<b>50.35</b>	<b>5541</b>	<b>0.55</b>	<b>88.7</b>	<b>350.96</b>	<b>53.5</b>	<b>6.75</b>

**Обед**

131 п *	Свекольник	200	2.4	4.5	9.3	93.77	0.05	7.34	0.03	0.2	30.2	55.4	24.8	1.22
261 т *	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12.81	9.03	24.45	265.9	0.2	29.54	5541	0	27.53	227.87	16.8	4.8
312 т *	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	206.25	0.14	18.01	0	0	36.97	86.59	27.7	1
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>22.17</b>	<b>23.33</b>	<b>93.98</b>	<b>744.42</b>	<b>0.445</b>	<b>57.69</b>	<b>5541.03</b>	<b>0.75</b>	<b>118.9</b>	<b>406.36</b>	<b>78.3</b>	<b>7.97</b>

**6 День****Обед**

54-4г-2020 ниг *	Курица тушеная с морковью	100	8.1	9.25	21.81	176.55	0.2	5.76	5.52	0.11	17.6	213.6	16.8	4.16
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	5.51	4.51	12.44	138.45	0.055				4.86	37.17	21.12	1.1
349 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0.2	32.48	23.44	14.46	0.7
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
564 п *	Булочка домашняя	100	7.5	13	58	368.8	0.1	0	0.08	1.16	15	58.1	10	0.83
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25.57</b>	<b>31.85</b>	<b>148.86</b>	<b>934.1</b>	<b>0.43</b>	<b>6.49</b>	<b>5.6</b>	<b>2.02</b>	<b>79.94</b>	<b>364.81</b>	<b>69.38</b>	<b>7.34</b>

**Обед**

153 п *	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.8	6.05	21.82	80.4	0.084	4.6	16.84	0	26.72	57.78	20.28	0.94
54-4г-2020 ниг *	Курица тушеная с морковью	100	8.1	9.25	21.81	176.55	0.2	5.76	5.52	0.11	17.6	213.6	16.8	4.16
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	5.51	4.51	12.44	138.45	0.055				4.86	37.17	21.12	1.1
349 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0.2	32.48	23.44	14.46	0.7
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
564 п *	Булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	0.06	0	0.05	0.7	9	35	6	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>29.37</b>	<b>32.7</b>	<b>148.88</b>	<b>878.7</b>	<b>0.474</b>	<b>11.09</b>	<b>22.41</b>	<b>1.56</b>	<b>100.66</b>	<b>399.49</b>	<b>85.66</b>	<b>7.95</b>

7 День

**Обед**

274 г *	Зразы, рубленые с яйцом	90	6.62	17.06	18.08	258.98	0.19	3.76	10.23	0	216.13	80.72	15.88	5.89
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14.03	1.21	33.12		0.52	0	30	0	94.71	213.07	61.69	4.69
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>24.55</b>	<b>23.27</b>	<b>90.8</b>	<b>436.48</b>	<b>0.765</b>	<b>3.76</b>	<b>40.23</b>	<b>0.55</b>	<b>331.84</b>	<b>329.29</b>	<b>85.57</b>	<b>11.43</b>

**Обед**

96 г *	Рассольник «Ленинградский»	200	1.6	4.07	19.6	85.88	0.07	6.7	0	0.88	23.3	45.38	19.34	0.74
274 г *	Зразы, рубленые с яйцом	90	6.62	17.06	18.08	258.98	0.19	3.76	10.23	0	216.13	80.72	15.88	5.89
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14.03	1.21	33.12		0.52	0	30	0	94.71	213.07	61.69	4.69
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>26.15</b>	<b>27.34</b>	<b>110.4</b>	<b>522.36</b>	<b>0.835</b>	<b>10.46</b>	<b>40.23</b>	<b>1.43</b>	<b>355.14</b>	<b>374.67</b>	<b>104.91</b>	<b>12.17</b>



**8 День**

**Обед**

407 п *	Рагу из птицы	240	13.8	14.4	25.9	348	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
пром. произ. *	Кондитерское изделие	40	1.12	1.32	31	140	0.02	0	0	0.28	6.4	14.4	4	0.6
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18.82</b>	<b>20.72</b>	<b>96.7</b>	<b>666.5</b>	<b>0.195</b>	<b>13.2</b>	<b>0.02</b>	<b>3.93</b>	<b>55.6</b>	<b>189.9</b>	<b>52</b>	<b>3.35</b>

**Обед**

149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	1.76	2.36	11.76	175.48	0.09	8.85	0	1.01	13	56.8	23.4	0.88
407 п *	Рагу из птицы	240	13.8	14.4	25.9	348	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
640 п *	Крендель сахарный	75	6.3	6.8	31.4	102	0.07	0.1	0.03	0.9	15	52	10	0.9
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>25.76</b>	<b>28.56</b>	<b>108.86</b>	<b>803.98</b>	<b>0.335</b>	<b>22.15</b>	<b>0.05</b>	<b>5.56</b>	<b>77.2</b>	<b>284.3</b>	<b>81.4</b>	<b>4.53</b>

**9 День**

**Обед**

268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11.6	11.7	26.4	202.2	0.43	5.7	22.73	0	29.97	189.9	42.5	2.5
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	0.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
309 т *	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22.47</b>	<b>22.22</b>	<b>94.12</b>	<b>615.56</b>	<b>0.552</b>	<b>30.5</b>	<b>22.736</b>	<b>0.63</b>	<b>58.77</b>	<b>277.57</b>	<b>83.76</b>	<b>4.72</b>

**Обед**

121 к *	Борщ «Сибирский»	200	3.55	5.11	14.16	127.75	0.06	6.7	0	0	54.14	99.5	34.45	1.72
268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11.6	11.7	26.4	202.2	0.43	5.7	22.73	0	29.97	189.9	42.5	2.5
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	0.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
309 т *	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.5	26.44	168.45	0.05	0	0	0	4.86	37.17	21.12	1.1
342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>26.02</b>	<b>27.33</b>	<b>108.28</b>	<b>743.31</b>	<b>0.612</b>	<b>37.2</b>	<b>22.736</b>	<b>0.63</b>	<b>112.91</b>	<b>377.07</b>	<b>118.21</b>	<b>6.44</b>

**10 День****Обед**

372 п	Голубцы ленивые	90	11.8	7.3	16.5	225.4	0.04	11.3	0.013	0.27	30.9	93.73	19.1	1.4
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
312 т *	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	206.25	0.14	18.01	0	0	36.97	86.59	27.7	1
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18.81</b>	<b>17.82</b>	<b>79.31</b>	<b>628.56</b>	<b>0.227</b>	<b>30.11</b>	<b>0.019</b>	<b>0.89</b>	<b>91.81</b>	<b>223.82</b>	<b>58.94</b>	<b>3.41</b>

**Обед**

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	2.57	5.54	11.62	115.75	0.05	0.5	12.5	0	28.55	38.5	10.68	0.65
372 п	Голубцы ленивые	90	11.8	7.3	16.5	225.4	0.04	11.3	0.013	0.27	30.9	93.73	19.1	1.4
456 п	Соус красный основной	30	0.05	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8	4.14	0.17
312 т *	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	206.25	0.14	18.01	0	0	36.97	86.59	27.7	1
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
*	Хлеб инд.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>21.38</b>	<b>23.36</b>	<b>90.93</b>	<b>744.31</b>	<b>0.277</b>	<b>30.61</b>	<b>12.519</b>	<b>0.89</b>	<b>120.36</b>	<b>262.32</b>	<b>69.62</b>	<b>4.06</b>

**11 День**

**Обед**

452 о *	Рыба , запеченная с томатами (горбуша )	100	12.32	5.6	4.25	122.1	0.04	5.18	5.88	0	35.14	178.5	29.12	0.64
304 т	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	209.7	0.02	0	0	0	1.36	60.94	16.33	0.52
494 п *	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
*	Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19.86</b>	<b>15.97</b>	<b>80.72</b>	<b>510.3</b>	<b>0.115</b>	<b>7.98</b>	<b>5.88</b>	<b>0.55</b>	<b>60.7</b>	<b>275.94</b>	<b>54.45</b>	<b>2.11</b>

**Обед**

99 т	Суп из овощей	200	2.5	7.4	13.03	240	0.04	8.29	0	0	27.88	39.41	16.6	0.61
452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша )	100	12.32	5.6	4.25	122.1	0.04	5.18	5.88	0	35.14	178.5	29.12	0.64
304 т	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	209.7	0.02	0	0	0	1.36	60.94	16.33	0.52
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>22.36</b>	<b>23.37</b>	<b>93.75</b>	<b>750.3</b>	<b>0.155</b>	<b>16.27</b>	<b>5.88</b>	<b>0.55</b>	<b>88.58</b>	<b>315.35</b>	<b>71.05</b>	<b>2.72</b>

**12 День****Обед**

579 о	Соус «Альфредо»	100	10.66	10.334	18.8	139.77	0.177	2.25	0.065	1.215	65.46	280.39	45.7	2.46
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
426 т *	Булочка с повидлом обсыпная	75	4.95	10.77	30.84	240	1.2	0.03	0	0	15.975	57.6	21.15	0.5175
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>28.1</b>	<b>32.194</b>	<b>128.08</b>	<b>802.02</b>	<b>1.622</b>	<b>5.08</b>	<b>0.065</b>	<b>1.765</b>	<b>120.455</b>	<b>578.39</b>	<b>211.65</b>	<b>8.4875</b>

**Обед**

236 о	Суп Бразильский	200	7.22	6.456	28.32	145.4	0.084	4.6	16.84	0	26.72	57.78	20.28	0.94
579 о	Соус «Альфредо»	100	10.66	10.334	18.8	139.77	0.177	2.25	0.065	1.215	65.46	280.39	45.7	2.46
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.19	0	0	0	14.82	203.9	135.8	4.56
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб под.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
426 т *	Булочка с повидлом обсыпная	100	6.6	14.36	41.12	320	1.6	0.04	0	0	21.3	76.8	28.2	0.69
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36.97</b>	<b>42.24</b>	<b>166.68</b>	<b>1027.42</b>	<b>2.106</b>	<b>9.69</b>	<b>16.905</b>	<b>1.765</b>	<b>152.5</b>	<b>655.37</b>	<b>238.98</b>	<b>1.38</b>