

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю в  
Каменском, Крутихинском, Тюменцевском районах

О.В. Юрк

«09» сентября 2016 г.

**№7 СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская СОШ»

С. Н. Карлова

«  »    2016 г.



**Примерное десятидневное меню для школьников (от 7 до 11 лет)**

**МКОУ «Волчно-Бурлинская СОШ»**

**(горячие завтраки и обеды, осеннее-зимний период)**

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У	К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	Mg
50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	55	80	1,0	3,8	5,4	59	0,02	0,03	5,96	21,57	0,52	11,64
219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	2,0	13,44
284	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	158	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	6,09
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	8	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	0,67	15,4
ИТОГО:				19,1	22,5	33,2	445	0,13	0,51	6,46	261,55	3,26	46,57
Обед													
149	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	19	180	3,1	2,9	12,2	87	0,05	0,08	3,30	68,96	0,90	35,38
62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	76	250	1,7	2,9	11,0	77	0,05	0,04	4,60	10,53	0,58	15,10
110	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	126	250	23,9	19,9	21,5	361	0,13	0,22	5,13	81,45	3,15	48,44
294	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				36,5	37,5	131,3	1004	0,38	0,59	13,32	191,07	6,37	117,14
ВСЕГО:				55,6	60	164,5	1449	0,51	1,1	19,78	452,62	9,63	163,71

День 2: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
173	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	45	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	5,47	159,54
287	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	161	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	12,18
274	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	146	50	4,7	1,0	25,9	134	0,05	0,05	0,10	29,07	0,45	8,10
<b>ИТОГО:</b>				18	10,6	86,2	516	0,39	0,33	0,62	151,81	6,03	179,82
Обед													
48	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	53	80	1,4	5,7	7,5	86	0,02	0,03	2,68	23,70	0,96	16,33
53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	66	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	0,70	19,09
111	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	128	80/7	16,1	20,8	4,1	268	0,04	0,13	0,00	12,75	2,17	18,10
285	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	159	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06	0,73
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				26,6	43,8	84,7	840	0,19	0,24	15,8	86,51	4,71	63,97
<b>ВСЕГО:</b>				44,6	54,4	170,9	1356	0,58	0,57	16,42	238,32	10,74	243,79

День 3: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ техноло- гической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
76	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	90	200	4,4	4,1	16,4	120	0,06	0,13	0,52	111,46	0,75	20,53
282	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	200	5,7	5,9	9,0	111	0,06	0,25	1,09	222,46	0,18	25,66
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
<b>ИТОГО:</b>				12,5	18,6	40	377	0,17	0,41	1,61	342,02	10,83	46,81
Обед													
50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	55	80	1,0	3,8	5,4	59	0,02	0,03	5,96	21,57	0,52	11,64
59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	73	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	0,05	6,60	13,38	0,86	20,92
119	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	137	180	20,8	16,2	13,1	282	0,05	0,16	3,27	57,52	1,6	35,00
235	СОУС СМЕТАННЫЙ	107	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,31
294	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				32,5	31,5	125,3	947	0,3	0,49	16,12	122,96	4,74	86,09
<b>ВСЕГО:</b>				45	50,1	165,3	1324	0,47	0,9	17,73	464,98	15,57	132,9

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ техноло- гической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У	К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	Mg
176	КАША ПШЁННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	48	180/5	3,3	3,1	13,6	266	0,25	0,03	0,00	18,68	1,82	54,48
299	КАКАО С МОЛОКОМ	163	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	0,57	21,05
274	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	146	50	4,7	1,0	25,9	134	0,05	0,05	0,10	29,07	0,45	8,10
<b>ИТОГО:</b>				11,3	7,2	53,1	494	0,33	0,2	0,62	156,32	2,84	83,63
Обед													
14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	19	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	0,42	9,35
56	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	0,95	20,97
117	МАКАРОНИК С МЯСОМ	135	180/7	19,2	20,9	31,7	394	0,08	0,14	0,26	24,09	1,75	27,80
236	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	108	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,31
307	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	200	0,1	0,1	27,6	109	0,01	0,01	1,36	8,48	0,70	2,66
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				29,1	42,3	130,1	1018	0,23	0,25	12,63	93,77	4,66	70,81
<b>ВСЕГО:</b>				40,4	49,5	183,2	1512	0,56	0,45	13,25	250,09	7,5	154,44

День 5: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ техноло- гической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)  К	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	Mg
231	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	103	150/30	24,5	7,9	54,8	388	0,10	0,30	2,90	146,09	1,20	31,61
282	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	200	5,7	5,9	9,0	111	0,06	0,25	1,09	222,46	0,18	25,66
274	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	146	50	4,7	1,0	25,9	134	0,05	0,05	0,10	29,07	0,45	8,10
<b>ИТОГО:</b>				34,9	14,8	89,7	633	0,21	0,6	4,09	397,62	1,83	65,37
Обед													
161	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	31	180/5	7,6	7,4	20,7	181	0,14	0,20	15,46	86,98	1,50	45,48
53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	66	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	0,70	19,09
98	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	114	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48	28,56
138	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	8	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	1,24	34,08
285	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	159	200	0,1	0,00	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06	0,73
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				36,6	45,1	131,7	1085	0,48	0,52	41,32	214,41	5,8	137,66
<b>ВСЕГО:</b>				71,5	59,9	221,4	1718	0,69	1,12	45,41	612,03	7,63	203,03

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У	К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	Mg
156	ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ТВОРОГОМ	26	150/30	8,0	7,0	33,3	226	0,04	0,13	0,22	80,82	1,01	38,44
214	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЁРТЫМ СЫРОМ	86	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,11	0,15	225,34	0,91	19,27
284	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	158	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	6,09
274	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	146	50	4,7	1,0	25,9	134	0,05	0,05	0,10	29,07	0,45	8,10
ИТОГО:				25,2	22,2	102,6	714	0,17	0,35	0,73	388,29	2,44	71,9
Обед													
24	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ	29	80	0,7	8,0	8,1	107	0,02	0,02	12,86	17,07	1,21	10,29
62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	76	250	1,7	2,9	11,0	77	0,05	0,04	4,60	10,53	0,58	15,10
131	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	153	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	1,54	33,90
294	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				27,3	44,1	134,1	1040	0,27	0,39	18,3	76,12	5,07	77,51
ВСЕГО:				52,5	66,3	236,7	1754	0,44	0,74	19,03	464,41	7,51	149,41

День 7: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
191	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	63	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,40	0,38	17,03
287	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	161	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	12,18
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
<b>ИТОГО:</b>				10,7	18,6	56,3	434	0,14	0,29	1	228,36	10,39	29,83
Обед													
233	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ТВОРОГОМ	105	120	4,0	3,2	35,6	184	0,03	0,06	3,04	40,88	1,68	12,89
70	УХА РЫБАЦКАЯ	84	250/30	8,6	4,0	12,1	120	0,11	0,09	6,67	16,61	0,87	25,38
81	РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ	96	200	25,6	16,5	5,5	274	0,14	0,16	0,84	114,91	0,87	39,91
307	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	200	0,1	0,1	27,6	109	0,01	0,01	1,36	8,48	0,70	2,66
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				45,6	35,5	136,2	1045	0,37	0,36	11,91	196,39	4,94	90,56
<b>ВСЕГО:</b>				56,3	54,1	192,5	1479	0,51	0,65	12,91	424,75	15,33	120,39

День 8: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ техноло- гической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)  К	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	Mg
76	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	90	200	4,4	4,1	16,4	120	0,06	0,13	0,52	111,46	0,75	20,53
299	КАКАО С МОЛОКОМ	163	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	0,57	21,05
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	8	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	0,67	15,4
<b>ИТОГО:</b>				12,7	10,2	44,5	321	0,14	0,31	1,11	326,93	1,99	56,98
Обед													
13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	18	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	0,02	5,52	11,43	0,50	10,50
53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	66	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	0,70	19,09
114	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	131	230	21,9	18,7	24,5	354	0,12	0,29	42,93	165,22	2,57	61,16
235	СОУС СМЕТАННЫЙ	107	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,31
285	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	159	200	0,1	0,00	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06	0,73
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				31,9	40,6	102,6	907	0,28	0,39	61,57	227,07	4,67	101,51
<b>ВСЕГО:</b>				44,6	50,8	147,1	1228	0,42	0,7	62,68	554	6,66	158,49

День 9: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ техноло- гической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
193	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	65	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	0,38	25,29
284	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	158	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	6,09
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
<b>ИТОГО:</b>				8,3	17,2	53,4	401	0,11	0,23	0,74	172,4	10,35	32
Обед													
161	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	31	180/5	7,6	7,4	20,7	181	0,14	0,20	15,46	86,98	1,50	45,48
62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	76	250	1,7	2,9	11,0	77	0,05	0,04	4,60	10,53	0,58	15,10
98	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	114	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48	28,56
169	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	39	180/5	2,7	10,9	11,6	155	0,06	0,10	1,16	63,11	0,84	45,14
294	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				36	47,5	143,8	1144	0,47	0,71	21,8	225,4	6,14	152,5
<b>ВСЕГО:</b>				44,3	64,7	197,2	1545	0,58	0,94	22,54	397,8	16,49	184,5

День 10: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено  
 Директор МКОУ «Волчно-Бурлинская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	2,0	13,44
282	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	200	5,7	5,9	9,0	111	0,06	0,25	1,09	222,46	0,18	25,66
274	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	146	50	4,7	1,0	25,9	134	0,05	0,05	0,10	29,07	0,45	8,10
<b>ИТОГО:</b>				22,1	25	37	463	0,16	0,66	1,36	331,55	2,63	47,2
Обед													
14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	19	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	0,42	9,35
56	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	0,95	20,97
107	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	123	80	9,4	12,7	10,8	195	0,10	0,73	4,03	18,09	3,12	15,85
235	СОУС СМЕТАННЫЙ	107	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,31
138	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	8	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	1,24	34,08
296	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	170	200	0,2	0,00	19,8	77	0,01	0,00	5,28	7,11	0,11	2,49
273	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
<b>ИТОГО:</b>				23,1	39,9	125,4	953	0,39	0,95	32,77	129,12	6,68	92,77
<b>ВСЕГО:</b>				45,2	64,9	162,4	1416	0,55	1,61	34,13	460,67	9,31	139,97