

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя 1

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5з | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,17 | 3,0 | 62,5 | 10,2 | 9,6 | 0 | 0,03 | 8,04 | 1,8 | 18,6 | 0,42 |
| 54-22с | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 4,32 | 3,46 | 7,46 | 78,3 | 24,6 | 16,6 | 122,8 | 0,028 | 6,12 | 1,88 | 34,4 | 0,76 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18,22 | 17,45 | 16,56 | 295,11 | 40 | 26,67 | 22,11 | 0,067 | 0,12 | 1,41 | 184,11 | 2,59 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 13,9 | 10,5 | 60 | 389,5 | 25 | 200 | 32 | 0,35 | 0 | 1,05 | 301,3 | 6,74 |
| 54-22хн | Кисель из концентрата плодового | 200 | 0 | 0 | 21 | 83,9 | 111 | 31 | 13,3 | 0,03 | 3,52 | 0 | 167 | 1,07 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 8 | 5,6 | 0 | 0,044 | 0 | 0,44 | 26 | 0,44 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 13,4 | 68,4 | 18,8 | 18,8 | 0 | 0,072 | 0 | 0,56 | 62,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед:** | **980** | **43,2** | **37,42** | **141,1** | **1071,31** | **109** | **258,2** | **177,15** | **0,506** | **7,67** | **4,7** | **555,8** | **10,95** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 40 | 15 | 122 | 0,02 | 34,8 | 1,68 | 30 | 0,56 |
| 54-25с | Суп гороховый | 250 | 8,15 | 3,5 | 18,65 | 138,65 | 33,25 | 34,5 | 151,25 | 0,17 | 5 | 0,2 | 95,5 | 1,76 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 16,88 | 16,38 | 4 | 232 | 15 | 23,75 | 25,5 | 0,04 | 1,41 | 1,42 | 166,25 | 2,48 |
| 54-1г | Макароны отварные | 220 | 7,92 | 7,18 | 48,07 | 288,64 | 17,6 | 10,56 | 26,95 | 0,088 | 0 | 1,1 | 60,17 | 1,07 |
| 54-3гн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 8 | 5,6 | 0 | 0,044 | 0 | 0,44 | 26 | 0,44 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,52 | 15,92 | 79,2 | 18,8 | 18,8 | 0 | 0,072 | 0 | 0,56 | 62,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед:** | **950** | **40,76** | **28,2** | **129,95** | **862,2** | **99,55** | **97,81** | **204,08** | **0,414** | **7,57** | **3,74** | **419,22** | **8,08** |

1

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов с луком | 100 | 0,83 | 5,17 | 3,33 | 62,5 | 11,4 | 7,8 | 0 | 0,018 | 2,52 | 1,62 | 19,8 | 0,32 |
| 54-13с | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,68 | 3,93 | 7,33 | 71,35 | 33,25 | 19 | 37,5 | 0,045 | 13,45 | 2,33 | 37,5 | 0,68 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,11 | 25,44 | 23,37 | 397,5 | 35,7 | 51,8 | 31,4 | 0,15 | 11 | 0,69 | 240,4 | 3,94 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 4,5 | 3,8 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0 | 7,2 | 0,73 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| 63 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 8,2 | 17,7 | 10 | 232,2 | 123,6 | 18,67 | 82,67 | 0,04 | 0,13 | 0,18 | 180 | 0,49 |
|  | **Итого за обед:** | **940** | **45,4** | **52** | **80,1** | **952,45** | **350,85** | **97,8** | **147,2** | **0,263** | **24,7** | **3,62** | **479,5** | **6,65** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-15з | Икра свекольная | 100 | 2,17 | 7,17 | 11,5 | 119 | 40 | 15 | 122 | 0,02 | 34,8 | 1,68 | 30 | 0,56 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными издел. | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 | 17,25 | 26 | 122 | 0,11 | 8,6 | 1,95 | 68,25 | 1,08 |
| 54-3р | Котлета рыбная | 100 | 14,2 | 2,6 | 8,6 | 114,2 | 36 | 41 | 19,55 | 0,08 | 0,16 | 1,57 | 189 | 0,9 |
| 420 | Соус томатный | 50 | 0,61 | 3,66 | 2,37 | 44,85 | 5,2 | 4,6 | 19 | 0,009 | 0,85 | 0,15 | 10,3 | 0,22 |
| 54-6г | Рис отварной | 250 | 6 | 8 | 60,7 | 339,2 | 9,2 | 32 | 24,5 | 0,04 | 0 | 0,38 | 97,3 | 0,65 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 111 | 31 | 13,3 | 0,03 | 3,52 | 0 | 167 | 1,07 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 6 | 4,2 | 0 | 0,033 | 0 | 0,33 | 19,5 | 0,33 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за обед:** | **1030** | **38,83** | **28,61** | **150,7** | **1014,85** | **194,05** | **148,2** | **198,35** | **0,338** | **13,13** | **4,66** | **582,75** | **5,03** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 5,17 | 3,67 | 65,33 | 40 | 16 | 0 | 0,02 | 14 | 1,4 | 30 | 0,79 |
| 54-3с | Рассольник ленинградский | 250 | 5,93 | 7,25 | 17,03 | 156,88 | 21 | 19,8 | 104 | 0,064 | 5,54 | 1,88 | 51,4 | 0,71 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 16,88 | 16,38 | 4 | 232 | 15 | 23,75 | 25,5 | 0,04 | 1,41 | 1,42 | 166,25 | 2,48 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 250 | 6 | 7,5 | 24,3 | 189,2 | 25 | 200 | 32 | 0,35 | 0 | 1,05 | 301,3 | 6,74 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 6,9 | 4,6 | 0,38 | 0 | 1,16 | 0,02 | 8,5 | 0,77 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| 54-19з | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,1 | 0,1 | 66,1 | 2,4 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0,06 | 3 | 0,02 |
|  | **Итого за обед:** | **990** | **35,81** | **44,2** | **88,9** | **899,51** | **71,3** | **180,35** | **149,08** | **0,372** | **8,11** | **4,45** | **451,55** | **9** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,33 | 11,93 | 16,53 | 600 | 0,02 | 1 | 0 | 23,93 | 0,31 |
| 54-23з | Свекольник | 250 | 5,75 | 3,3 | 13,58 | 107,23 | 31,5 | 26 | 123,3 | 0,06 | 6,75 | 1,9 | 56,75 | 1,29 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18,22 | 17,45 | 16,56 | 295,11 | 30 | 20 | 16,58 | 0,05 | 0,09 | 1,06 | 138,08 | 1,94 |
| 54-1г | Макароны отварные | 220 | 7,92 | 7,18 | 48,10 | 288,64 | 12 | 7,2 | 18,4 | 0,06 | 0 | 0,75 | 41 | 0,73 |
| 54-22хн | Кисель из концентрата плодового | 200 | 0 | 0 | 21 | 83,9 | 10 | 5,4 | 2,45 | 0,01 | 1,44 | 0 | 10 | 0,12 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за обед:** | **950** | **38,66** | **28,9** | **136,17** | **958,31** | **96,9** | **70,8** | **160,73** | **0,238** | **8,28** | **4,21** | **290,23** | **5,08** |

3

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5з | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,17 | 3,0 | 62,5 | 10,2 | 9,6 | 0 | 0,03 | 8,04 | 1,8 | 18,6 | 0,42 |
| 114 | Суп картофельный с рисом | 250 | 2,78 | 2,53 | 9,8 | 82,0 | 18,75 | 25,3 | 0 | 0,09 | 5,5 | 1,3 | 64,25 | 0,9 |
| 54-6м | гуляш из говядины | 100 | 17 | 16,5 | 3,9 | 232,1 | 30 | 20 | 16,58 | 0,05 | 0,09 | 1,06 | 138,08 | 1,94 |
| 54-21г | Пюре из бобовых (горох) | 220 | 21,26 | 1,9 | 49,58 | 300,38 | 70,53 | 67,4 | 15,5 | 0,36 | - | 0,47 | 168,95 | 5,34 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 3,5 | 0,08 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
|  | **Итого за обед:** | **950** | **48,04** | **26,9** | **119,18** | **919,88** | **172,68** | **126,6** | **44,08** | **0,558** | **5,61** | **3,73** | **419,18** | **9,26** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13с | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,33 | 4,5 | 7,67 | 76,17 | 19 | 11 | 0,68 | 0,01 | 2,28 | 1,62 | 22 | 0,7 |
| 54-25с | Суп гороховый | 250 | 8,15 | 3,5 | 18,65 | 138,65 | 33,25 | 34,5 | 151,25 | 0,17 | 5 | 0,2 | 95,5 | 1,76 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 100 | 18,22 | 17,45 | 16,56 | 295,11 | 30 | 20 | 16,58 | 0,05 | 0,09 | 1,06 | 138,08 | 1,94 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 250 | 4,8 | 12,5 | 22,7 | 222,2 | 74,67 | 38,67 | 412 | 0,09 | 16,27 | 0,64 | 93,33 | 1,36 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 58 | 3,1 | 1,2 | 0,01 | 1,6 | 0,1 | 3,8 | 0,79 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,7 | 5,87 | 0 | 71,7 | 264 | 11 | 78 | 0,01 | 0,21 | 0,1 | 150 | 0,3 |
| ПР | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
|  | **Итого за обед:** | **1100** | **43,35** | **45,16** | **118,41** | **1051,83** | **127,65** | **100,4** | **453,75** | **0,318** | **7,43** | **1,44** | **365,7** | **6,08** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з | \*Огурец в нарезке | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,5 | 14,17 | 14 | 8,4 | 6 | 0,02 | 6 | 0,06 | 25 | 0,36 |
| 54-3с | Рассольник ленинградский | 250 | 5,93 | 7,25 | 17,03 | 156,88 | 21 | 19,8 | 104 | 0,064 | 5,54 | 1,88 | 51,4 | 0,71 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16,6 | 8,9 | 7,5 | 176,7 | 42,6 | 53,6 | 303,8 | 0,08 | 2,63 | 1,75 | 200,7 | 1,02 |
| 54-6г | Рис отварной | 220 | 5,42 | 7,04 | 53,57 | 298,43 | 9,2 | 32 | 24,5 | 0,04 | 0 | 0,38 | 97,3 | 0,65 |
| 54-22хн | Кисель из концентрата плодового | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 10 | 5,4 | 2,45 | 0,01 | 1,44 | 0 | 10 | 0,12 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| ПР | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 0 | 0,03 | 7 | 0,2 | 11 | 2,21 |
|  | **Итого за обед:** | **1070** | **34,98** | **24,56** | **136,5** | **905,18** | **72,7** | **83,33** | **50,7** | **0,48** | **28,82** | **106,59** | **257,7** | **4,72** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | э/ц  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | Са | Mg | А | В1 | С | Е | Р | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 5,17 | 3,67 | 65,33 | 22 | 9,3 | 30,5 | 0,02 | 17,3 | 1,62 | 27 | 0,48 |
| 54-13с | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 33,25 | 19 | 37,5 | 0,045 | 13,45 | 2,33 | 37,5 | 0,68 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14,5 | 14,6 | 8,1 | 221,9 | 16 | 13 | 1,11 | 0,02 | 0,28 | 0,3 | 92 | 1,18 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5,1 | 8,8 | 33 | 232,3 | 52 | 37,3 | 31,7 | 0,16 | 13,6 | 0,27 | 112 | 1,37 |
| 420 | Соус томатный | 50 | 0,61 | 3,66 | 2,37 | 44,85 | 5,2 | 4,6 | 19 | 0,009 | 0,85 | 0,15 | 10,3 | 0,22 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 19,8 | 80,8 | 40 | 1,7 | 12 | 0 | 0,02 | 0,4 | 92 | 1,18 |
| ПР | \*\*Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 4 | 2,8 | 0 | 0,022 | 0 | 0,22 | 13 | 0,22 |
| ПР | \*\*Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 9,4 | 9,4 | 0 | 0,036 | 0 | 0,28 | 31,4 | 0,78 |
| 53-19з | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,1 | 0,1 | 66,1 | 2,4 | 0 | 45 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0,02 |
|  | **Итого за обед:** | **1020** | **40,81** | **46,93** | **98,94** | **948,08** | **159,85** | **87,8** | **101,31** | **0,292** | **28,2** | **3,95** | **388,2** | **5,63** |

