

МЕНЮ
на 20.09.2024
7-11 лет

Директор
"УТВЕРЖДАЮ"
3.14
Липатникова

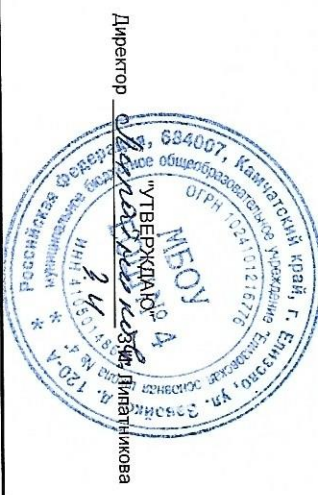


	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетич., к	Витамины и минералы, мг												Стоимость
						В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	
ЗАВТРАК																		
Максимальные изделия открытые с сыром	240	15,57	16,36	43,97	397,25	0,126		0,252	1,710	351,018	0,108		16,380			180,018	49,57	
Кефир с молотом сухим	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000		1,640			0,000	17,71	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000		0,000			0,000	5,20	
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,010		2,400	0,000	21,000	0,000		6,500			20,500	16,00	
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,016		0,000	0,300	70,400	0,004		13,600			61,800	16,50	
ОБЕД																		
Помидоры в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,036		15,000	0,540	8,400	0,120		12,000			15,600	17,09	
Рассольник	200	6,86	9,00	18,42	182,74	0,120		17,840	1,000	23,680	0,220		22,180			71,340	36,17	
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,050		2,500	0,510	9,300	0,010		1,910			13,570	35,19	
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000		28,800			86,400	16,58	
Соус	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000			0,000	16,00	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000		0,000			0,000	5,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000		5,000			21,200	2,40	
ПОЛДНИК																		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000		5,800			8,240	1,95	
Кефир творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000			0,000	49,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000		9,000			11,000	21,78	

12-18 лет

Наименование блюда	порции, г	Пищевая ценность					Витаминны и минералы, мг										Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se	F
ЗАВТРАК																			
Максимальные изделия отварные с сыром	260	17,30	18,18	48,86	430,28	0,140		0,280	1,900	390,020	0,120				18,200				
Каша из консервированной	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,010													
Каша с молоком сухим	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		2,400	0,000	21,000	0,000				6,500				55,08
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000				1,640				10,50
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,016			1,140	13,800	0,000				0,000				17,71
								0,000	0,300	70,400	0,004				13,600				7,80
																			16,50
ОБЕД																			
Рассольник	250	8,57	11,25	23,02	228,42	0,150		22,300	1,250	29,600	0,025				27,725				
Котлеты Рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	298,19	0,050		2,500	0,510	9,300	0,010				1,910				45,21
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000			0,000	0,000	0,000				0,000				35,19
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,060			0,000	0,000	0,000				0,000				16,00
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		25,000	0,900	14,000	0,020				20,000				28,48
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,33	11,40	59,70	0,030			0,450	5,900	0,000				10,000				7,80
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054			0,000	6,900	0,000				7,500				3,60
								0,684	0,000	8,262	0,000				32,400				18,64
ПОЛДНИК																			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	68,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000				5,800				1,95
Кефир творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000				0,000				49,00
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000				9,000				21,78

МЕНЮ
на 19.09.2024
7-11 лет



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	порцийность, кк	В1	В2	С	Fe	Ca	А	Mg	D	K	P	I	Se		F	
ЗАВТРАК																				
Вареники с картошкой	200	22,28	15,16	30,06	348,76	0,000	0,000	0,000	0,020	1,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,12
Какао с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040		1,300	0,160	125,560	0,000	1,100		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,98
Бутерброд с маслом	65	6,86	8,64	15,37	171,74	0,098	0,072	0,273	0,793	12,097	0,000	0,000		0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	14,69
Друш	100	0,40	0,30	10,30	47,00			5,000	2,300	19,000	0,000	0,000		12,000		16,000				27,03
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,004		0,000	0,240	18,000	0,000	3,600				25,800				13,00
ОБЕД																				
Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,012		15,090	0,342	25,002	0,000	8,490				18,024				17,07
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,44	6,00	21,72	170,92	0,120		17,420	0,940	14,040	0,000	24,500				65,560				23,06
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030		1,280	0,300	6,520	0,000	1,530				6,750				71,05
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,144		0,000	1,728	38,538	0,000	3,780				0,018				21,11
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000				0,000				10,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000				0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000				21,200				2,40
ПОЛДНИК																				
Булочка с маком (пром. производ.)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800				8,240				1,95
Яблочки	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000				16,000				27,03

12-17 лет																			
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	порцийность, кг	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
ЗАВТРАК																			
Вареники с картошкой	220	24,51	16,68	33,07	383,64	0,000	0,000	0,000	0,022	1,716	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,64
Бутерброд с маслом и красной икрой	65	6,85	8,64	15,37	171,74	0,098	0,072	0,273	0,793	12,097	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,69
Какао с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040		1,300	0,160	125,560	0,000	1,100			0,000				16,98
Друш	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03
Конфеты	50	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010		0,000	0,600	45,000	0,000	9,000			64,500				32,50
ОБЕД																			
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,30	7,50	27,15	213,65	0,150		21,775	1,175	17,550	0,000	30,625			81,950				28,83
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030		1,280	0,300	6,520	0,000	1,530			6,750				71,05
Макаронные изделия отварные	200	10,28	6,80	62,78	353,08	0,160		0,000	1,920	42,820	0,000	4,200			0,020				23,47
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87
Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,12	86,02	0,020		25,150	0,570	41,670	0,000	14,150			30,040				28,45
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
ПОЛДНИК																			
Булочка с маком (пром. производ.)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,660	11,660	0,000	5,800			8,240				1,95
Яблочки	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03

МЕНЮ
на 18.09.2024
7-11 лет

Директор

Ирина Владимировна
Заведующая



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетичность, к	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	B6	Н3	Р	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	200	6,22	6,76	31,68	212,26	0,080		1,380	0,440	137,400	0,000	6,080							20,47
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800							1,95
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000							15,99
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500							14,00
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000							27,03
ОБЕД																			
Салат из морской капусты с яблом	60	1,15	1,21	5,60	37,70	0,024	0,042	0,306	0,402	11,214	0,012	1,314	0,108	16,014	12,552	0,000	0,000	0,006	12,96
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35	169,30	0,100		1,750	0,500	8,700	0,025	2,000							15,19
Кальмар тушеный в соусе	100	18,22	10,48	9,71	207,32	0,315		33,930	6,908	14,798	0,168	18,060							42,22
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800							16,56
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							16,00
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000							5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000							2,40
ПОЛДНИК																			
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40	119,70	0,060		1,260	0,200	260,400	0,020	31,500							56,07
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000							32,80
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000							11,000
																			21,78

12-17 лет

Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергичность, к	В1	В2	С	Fe	Ca	A	Mg	B ₆	Н ₃	Р	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	220	6,84	7,44	34,85	233,49	0,088		1,518	0,484	151,140	0,000	6,688							22,52
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000							15,59
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800							1,95
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048		0,000	0,600	12,000	0,000	7,800							16,80
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000							27,03
ОБЕД																			
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35	169,30	0,100		1,750	0,500	8,700	0,025	2,000							15,19
Кальмар тушеный в соусе	100	24,29	13,97	12,95	276,43	0,420		45,240	9,210	19,730	0,080	24,080							56,31
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,064		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400							18,62
Салат из морской капусты с яблоком	100	1,91	2,01	9,33	62,84	0,040	0,070	5,010	0,670	18,690	0,020	2,190	0,180	26,690	20,920	0,000	0,000	0,010	21,79
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							16,00
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000							7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,330	6,900	0,000	7,500							3,60
ПОЛДНИК																			
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40	119,70	0,060		1,260	0,200	260,400	0,020	31,500							56,07
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000							22,00
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000							21,78

№ 324
"УБЕРКХАУ"
Филиал "ТехноСтрой" и, Домашний

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		Витамины и минералы, мг																	Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Липидность, кг	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F			
ЗАВТРАК																					
Биточки мясные (с маслом)	100	13.45	39.93	2.77			0.460	0.140	0.850	1.720	12.980	0.000	0.000	22.790	0.000	271.380	152.530	0.010	0.000	0.060	
Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.32			0.000		4.100	0.920	15.490	0.000	0.000	6.960			10.440			4.62	
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20			0.060		0.000	0.000	0.260	0.000	0.000	0.000			5.200			0.000	
Горштек консервированный	50	10.30	0.54	23.88			0.360		0.000	4.210	51.520	0.000	0.000	0.000			10.360			0.000	
Картофель отварной	180	6.59	6.84	52.96			0.396		64.800	2.934	35.010	0.018	74.520				187.920			42.38	
ОБЕД																					
Салат из соевых стручков с луком	60	2.00	3.07	3.55			0.042		0.762	0.510	7.850	0.000	0.000	1.068			4.434			13.98	
Борщ с капустой и картофелем	200	5.54	8.96	12.96			0.060		18.140	1.100	36.060	0.020	0.020	19.160			46.620			31.54	
Пельмени рыбные отварные	240	41.71	43.94	129.36			0.648	0.240	6.288	4.344	16.472	293.136	0.000	87.192		0.000	0.000			4.72	
Напиток из ягод	200	0.02	0.02	23.02			0.000		0.000	0.060	9.200	0.000	0.000	2.000			0.000			11.87	
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.20			0.060		0.000	0.760	0.000	0.000	0.000	0.000			5.200			0.000	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	0.48			0.020		0.000	0.620	4.600	0.000	0.000	5.000			21.200			2.40	
ПОЛДНИК																					
Молоко кипяченое	200	6.10	6.72	9.86			0.080		2.740	0.200	252.000	0.000	0.000	0.000			0.000			25.41	
Варени	80	2.96	2.24	64.88			0.032		0.480	0.480	8.000	0.064	0.064	1.600			26.400			25.60	
Гречка	100	0.40	0.30	10.30			0.020		5.000	2.300	19.000	0.000	0.000	12.000			16.000			27.03	
12-17 лет																					
Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Липидность, кг	B1	B2	C	Fe	Ca	Витамины и минералы, мг				D	K	P	I	Se	F	Стоимость
ЗАВТРАК																					
Биточки мясные (с маслом)	100	13.45	39.93	2.77			0.460	0.140	0.850	1.720	12.980	0.000	0.000	22.790	0.000	271.380	152.530	0.010	0.000	0.060	53.65
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.54	22.80			0.120		0.000	1.140	13.800	0.000	0.000	0.000			0.000			7.80	
Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.32			0.000		4.100	0.920	15.490	0.000	0.000	6.960			10.440			4.62	
Горштек консервированный	50	10.30	0.54	23.88			0.360		0.000	4.210	51.520	0.000	0.000	0.000			10.360			10.36	
Картофель отварной	200	7.32	7.60	58.84			0.440		72.000	3.260	38.900	0.020	0.020	82.800			208.800			47.09	
ОБЕД																					
Борщ с капустой и картофелем	250	6.92	10.70	15.70			0.075		22.675	1.375	45.100	0.025	0.025	23.950			58.275			39.42	
Пельмени рыбные отварные	280	48.66	51.27	150.92			0.766	0.280	7.336	5.068	135.884	341.992	101.724	0.000	0.000		7.380			5.50	
Салат из соевых стручков с луком	100	3.33	5.12	5.92			0.070		1.270	0.850	13.150	0.000	0.000	1.780			0.000			23.31	
Напиток из ягод	200	0.02	0.02	23.02			0.000		0.000	0.060	9.600	0.000	0.000	2.000			0.000			11.87	
Хлеб пшеничный	60	3.96	0.54	22.80			0.120		0.000	1.140	13.800	0.000	0.000	0.000			0.000			7.80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72			0.030		0.000	0.930	6.900	0.000	0.000	7.500			31.800			3.60	
ПОЛДНИК																					
Молоко кипяченое	200	6.10	6.72	9.86			0.080		2.740	0.200	252.000	0.000	0.000	0.000			0.000			25.41	
Варени	80	2.56	2.24	64.88			0.032		0.480	0.480	8.000	0.064	0.064	1.600			26.400			25.60	
Гречка	100	0.40	0.30	10.30			0.020		5.000	2.300	19.000	0.000	0.000	12.000			16.000			27.03	

МЕНЮ
на 16.09.2024
7-11 лет

Директор



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витаминны и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,74	35,20	221,52	0,060		1,360	0,440	133,300	0,000	15,720			445,000				22,11
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,660	11,660	0,000	5,800			8,240				1,95
Булочка с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,036	0,050	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995				31,33
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			7,656				25,44
Яблоко варенье	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028			0,972	34,840	0,100				74,504				8,78
ОБЕД																			
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,018		7,458	0,330	24,198	0,000	13,914			28,758				7,38
Суп картофельный с фасолью	200	9,44	7,68	22,96	200,80	0,200	0,060	14,260	2,120	47,950	0,000	16,000			42,080				19,91
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,020	0,060	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200		0,120	44,300		0,000	0,010	73,66
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,396		64,800	2,934	35,010	0,018	74,520			187,920				42,38
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	0,000			0,000				6,96
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,320	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,000	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044		0,000	0,000		0,000	0,000	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,660	11,660	0,000	5,800			8,240				1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44
12-17 лет																			

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витаминны и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная рисовая	220	5,72	7,41	38,72	243,67	0,066		1,496	0,484	146,630	0,000	17,292			49,500				24,32
Булочка с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,060	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995				31,39
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,660	11,660	0,000	5,800			8,240				1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44
Ябло варенье	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504				8,78
ОБЕД																			
Суп картофельный с фасолью	250	11,80	9,60	28,70	251,00	0,250		17,825	2,650	59,450	0,000	20,000			52,600				24,88
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,020	0,060	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200		0,120	44,300		0,000	0,010	73,66
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,94	333,80	0,440		72,000	3,260	38,900	0,020	82,800			208,800				47,09
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	0,000			0,000				6,96
Салат "Икра свекольная"	100	1,78	2,12	10,16	66,93	0,030		12,430	1,550	40,330	0,000	23,190			47,930				12,29
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
ПОЛДНИК																			
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,000	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044		0,000	0,000		0,000	0,000	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,660	11,660	0,000	5,800			8,240				1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44