

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Ивана Сергеевича Кошелева с.Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово
Сорокина В.Н.Сорокина
Приказ № 44 от 31.08.2016



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период

для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями
МР 2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
108	Суп-лапша с курицей	250/25	10,00	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
соль - 0,25														
443	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
	картофель - 171,0													
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
195	Биточки паровые из индейки	1/100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
	хлеб пшеничный - 18													
	вода - 22													
	масло сливочное - 4													
	соль - 2													
	Филе индейки -74													
4	Салат из белокоч.капусты с морковью	1/60	0,96	6,06	5,76	82	0,02	16,68		2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
	капуста белокоч.св. - 63,6													
	морковь - 7,8													
	сахар - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
Скурихин	Напиток ябл.виноградный	1/200	0,60		24,60	104		2,60			20,00	20,00	12,00	0,12
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108 Пермь	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		62,40	37,62	118,77	911,50	0,35	48,71	0,10	4,23	167,56	430,52	152,70	4,95

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
123	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
	картофель - 133,2													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	томатное пюре - 2,5													
	Фрикадельки													
	говядина - 31 (22,8)													
	лук репчатый - 2,38													
	яйцо - 1,6													
соль - 0,25														
407	Рагу из птицы	1/200	15,77	16,46	18,17	283	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
	курица 1 категор.потраш.- 92,57													
	масло растительное - 6,86													
	картофель - 122,29													
	морковь -24,0													
	томатная пюре - 6,86													
	лук репчатый - 13,71													
	мука пшеничная - 1,14													
76	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
	картофель - 17,64(13,2													
	свекла - 11,4(9)													
	морковь - 7,8(7,2)													
	огурцы соленые - 11,4(9)													
	капуста квашенная - 12,84(9)													
	лук репчатый - 10,74(9)													
масло раст. - 6														
509	Компот их яблок с лимоном	1/200	0,50	0,20	22,20	93	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	яблоки свежие - 56													
	лимоны - 16													
	сахар - 20													
	Зефир (пастила)	1/39	0,26		46,00	189	0,06	16,70		0,84	13,93	33,43	13,93	2,51
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		27,78	30,53	133,50	927,50	0,44	70,94	0,05	8,77	109,07	374,18	118,97	7,82

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
128	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	картофель - 26,75													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	масло растительное - 5													
	сахар - 2,5													
томатное пюре - 7,5														
сметана - 5														
447	Макарон.издел.отварн.	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
151	Бефстроганов	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
	говядина - 107 (79)													
	лук репчатый - 29													
	масло сливочное - 7													
	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
соль - 1,0														
7	Салат из моркови	1/60	0,90	0,12	13,02	57	0,02	1,98		0,42	29,40	37,20	32,40	0,78
	морковь - 56,4													
	масло растительное - 6													
	сахар - 1,8													
433	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
	чай - 1													
	сахар - 15													
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		29,89	23,70	104,02	751,50	0,36	14,86	0,11	3,45	164,31	397,55	125,99	6,33

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
119	Суп карт. с крупой перловой	1/250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
	картофель - 100													
	крупа перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
лук репчатый - 12														
	соль - 0,25													
418	Пюре из гороха с маслом	1/150	14,27	4,39	28,39	210	0,31		0,02		81,95	229,02	76,83	4,83
	горох - 73,9													
	масло сливочное- 3,66													
	соль - 2,2													
389	Тефтели из говядины паровые	1/90	12,42	11,43	7,83	183,4	0,06	2,25	0,02	0,45	17,10	137,70	18,90	1,98
	говядина - 86,4(63)													
	хлеб пшеничный - 11,7													
	масло сливочное- 2,7													
	лук репчатый - 35,1													
31	Салат "Пестрый"	1/60	0,66	3,10	7,19	59	0,01	6,68			17,44	18,99	10,26	0,92
	свекла - 50 (40)													
	яблоко свежие - 23,3 (16,3)													
	сахар - 2													
	масло раст. - 3													
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		34,13	23,91	103,77	765,90	0,54	28,33	0,06	1,93	155,56	516,04	144,75	10,20

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
125	Суп карт. с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30	1,37
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
соль - 0,25														
369	Жаркое по - домашнему	1/200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
томат - пюре - 6,36														
40	Салат витаминный с масл.растительн.	1/60	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
	капуста белокоч.св. - 35(28)													
	морковь - 11,3(9)													
	зелень(петрушка) - 3,8(3)													
	яблоки свежие - 17(15)													
	сахар - 3													
	масло растительное - 3													
	лимонная кислота - 0,06													
соль - 0,6														
383	Кисель плодово-ягодный	1/200			9,98	119					0,20			0,03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		35,58	29,25	76,20	793,50	0,38	47,63	0,07	3,10	96,30	431,93	108,13	5,65

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
132	Рассольник домашний	1/250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48		2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
	картофель - 100													
	капуста белокоч.св. - 25													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 16,75													
масло растител. - 5														
439	Капуста тушеная (свежая)	1/150	3,56	4,53	15,09	116	0,06	79,32	0,03	0,38	93,11	63,32	31,97	1,26
	капуста белокоч.св. - 214,95													
	морковь -3,75													
	лук репчатый - 7,2													
	томатная паста - 2,7													
	лимонная кислота - 0,14													
	мука пшеничная - 1,8													
	сахар - 4,5													
	масло сливочное - 5,25													
соль - 1,5														
167	Котлеты (биточки) мясные	1/100	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
	говядина (котлетное мясо) -100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
соль - 10														
559	Будочка "Веснушка"	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06		0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	мука пшеничная - 42,85													
	сахар - 4,3													
	дрожжи - 1,3													
	соль - 0,4													
	масло сливочное - 3,8													
	яйцо - 1,3													
изюм - 2,1														
519	Напиток из шиповника	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00			12,00	3,00	3,00	1,50
	шиповник (целые плоды) - 20													
	сахар - 15													
	вода - 230													
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:		30,54	27,15	125,27	871,50	0,36	161,80	0,08	4,03	169,48	351,03	106,78	6,48

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
142	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад. крупя рисовая - 15,0 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 Фрикадельки: говядина - 31(22,8) лук репчатый - 2,38 яйцо - 1,6	250/20	5,63	6,74	12,57	135	0,03	1,70	0,03	0,91	14,47	76,14	19,17	0,62
443	Картофельное пюре картофель - 171,0 молоко 3,2 % жирн. - 23,7 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
345	Котлеты рыбные минтай - 131(80) хлеб пшеничный - 19 молоко или вода - 14 яйцо - 0,15 шт (6) масло сливочное - 2 соль - 3	1/100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
53	Салат из моркови "Солнышко" морковь - 58(53,5) изюм - 6,1(6) апельсины - 9(6) сахар - 6 лимон - 3	1/60	0,75	0,05	13,65	57	0,03	6,97		3,91	30,34	33,70	20,19	0,53
383	Кисель плодово-ягодный Кисель из концентрата - 24 сахар - 10 лимонная кислота - 0,2	1/200			9,98	119					0,20			0,03
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		27,32	14,91	92,45	627,50	0,28	10,69	0,05	6,42	159,51	399,05	103,85	3,73

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
142	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
	капуста белокоч.св. - 62,5													
	картофель - 40													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	томатное пюре - 2,5													
	масло раст. - 5													
сметана 15 % жирн. - 10														
447	Макарон.издел.отварн.	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
207	Куры отварные	1/100	30,56	11,80	1,12	234	0,10	0,30	0,10		31,26	275,34	30,92	2,36
	куры - 208													
	лук репчатый - 4,0													
	соль - 1,20													
455	Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	0,01	0,98	0,01	0,39	3,39	6,87	3,51	0,13
	масло сливочное - 1,0													
	мука пшеничная - 2,5													
	томатная паста - 1,5													
	морковь - 5													
	лук репчатый - 1,2													
сахар - 0,75														
33	Салат "Прелесть"	1/60	0,87	0,08	9,13	40	0,03	6,17		3,51	33,39	31,30	22,29	0,71
	морковь - 47,2(37,8)													
	яблоко свежие - 15,7(11)													
	курага - 5,4													
	сахар - 2,25													
петрушка (зелень) - 1,5														
508	Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	сухофрукты - 25(30,5)													
	сахар - 15													
	Зефир (пастила)	1/39	0,27		31,20	157,00	31,20				0,78	3,90	2,60	0,65
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		43,90	24,60	139,18	991,50	31,58	26,47	0,15	6,88	190,57	482,57	121,06	7,71

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
118	Суп карт. с горохом картофель - 66,75 горох - 20,25 масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 петрушка (зелень) - 3,4	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
317	Рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 34,5 лук репчатый - 15,48 капуста белокоч.св. - 63,9 масло сливочное - 6,9 мука пшеничная - 2,25 томатная паста - 1,35 сахар - 0,68 лавровый лист - 0,012 соль - 0,9	1/150	2,75	5,99	15,87	131	0,09	35,69	0,03	2,55	52,17	71,03	33,33	1,14
390	Тефтели из гов.с рис.(ежики) говядина - 78,45 (56,59) крупа рисовая - 7,72 лук репчатый - 31,51 масло сливочное - 12,86 мука пшеничная - 6,43 соус молочный № 435 - 38,58 молоко - 38,58 мука пшеничная - 1,93 масло сливочное - 193 сахар - 0,39	1/128,6	12,22	19,68	14,66	285	0,07	1,02	0,15	0,64	27,00	138,88	20,58	1,92
72	Салат карт. с раст.маслом. картофель - 33,9 огурцы соленые - 18,8 лук репчатый - 7,1 зеленый горошек - 15,4 масло растительное - 5 соль - 0,6	1/60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
512	Компот из кураги курага - 20(37) сахар - 15	1/200	1,30		23,73	96	0,02	1,00		0,12	40,20	36,50	26,25	0,83
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		26,57	35,94	104,17	849,50	0,50	60,39	0,20	5,01	185,26	416,34	138,47	6,91

10 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
153	Суп рыбный с консервами	1/250	9,23	7,23	16,05	166	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
укроп или петрушка - 1,8														
291	Плов из птицы	1/150	13,35	11,25	27,34	264	0,08	4,20	0,01	1,16	32,86	178,20	40,80	1,45
	индейка - 68													
	крупа рисовая - 35													
	лук репчатый - 8 (7)													
	масло растительное - 7													
	морковь - 10(8)													
	соль - 3													
томатное пюре - 5														
64	Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80
	свекла - 70,5(56,4)													
	масло растительное - 5													
	соль - 0,6													
383	Кисель плодово-ягодный	1/200			9,98	119					0,20			0,03
	Кисель из концентрата - 24													
	сахар - 10													
	лимонная кислота - 0,2													
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		27,22	23,93	83,04	735,50	0,24	17,74	0,04	2,46	129,88	400,70	108,59	4,08

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
103	Рассольник ленингр.с круп.перлов. картофель - 100	1/250	2,52	5,50	17,62	133	0,11	17,26	0,03	0,98	25,95	78,50	26,97	1,02
	крупя перловая - 5													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	огурцы сол.- 25													
сметана - 20% - 5														
426	Картофель отварной	1/150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
	картофель - 198,0													
	масло растительное - 6,75													
159	Зразы "Школьные"	1/90	13,11	13,95	12,60	230	0,08	1,56	0,06	0,03	22,82	137,44	25,57	1,45
	говядина - 78 (57)													
	хлеб пшеничный - 12													
	лук репчатый - 18,6													
	масло сливочное - 8,4													
	яйцо - 7,5													
сухари панировочные - 7,5														
соль - 0,75														
57	Салат из свеклы с курагой и изюмом	1/60	0,96	3,84	8,22	71,4	0,01	2,88		1,68	23,40	28,80	13,80	0,84
	свекла - 59,16													
	курага - 3,36													
	изюм - 3,72													
масло растительное - 3,6														
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:		23,50	31,09	97,31	763,90	0,40	45,45	0,14	3,39	106,72	365,02	108,58	5,96

12 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
97	Борщ из свежей капусты с фасолью свекла - 50 капуста белокоч.св. - 25 фасоль - 10 морковь - 6,25 лук репчатый -12 масло сливочное- 5 томатное пюре - 7,5 сахар - 0,5 лимонная кислота - 0,12 соль - 0,5 сметана 20% жирн.- 5	1/250	3,70	5,39	12,05	112	0,07	16,21	0,03	0,61	53,30	89,15	26,13	1,57
339	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир. треска - 100,72 масло сливочное - 5,6													
429	Картофельное пюре № 429 - 112 картофель - 126,5 (72,3) молоко - 17,91 масло сливочное - 5,6	1/198	14,15	10,80	17,08	147	0,16	13,64	0,13	0,95	46,06	193,27	42,44	1,32
434	Соус молоч.для запекания №434 - 43 молоко - 43 мука пшеничная - 3,44 масло сливочное - 3,44													
40	Салат витаминный с масл.растительн. капуста белокоч.св. - 35(28) морковь - 11,3(9) зелень(петрушка) - 3,8(3) яблоки свежие - 17(15) сахар - 3 масло растительное - 3 лимонная кислота - 0,06 соль - 0,6	1/60	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
516	Ряженка ряженка 2,5% жирн. - 205	1/200	5,80	5,80	5,00	108	0,04	0,60	0,04	0,02	248,00	184,00	28,00	0,20
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого :		28,17	25,39	65,26	540,50	0,33	46,87	0,20	3,01	383,05	514,98	113,49	4,25