

Обед 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

Д.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Демисовская
школа"

«09» 01 2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) обед 2я смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023-2024 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блода оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Оннищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024год

7-11 лет Горючее питание 2 месяца

Итого 1

Итого 1																		
Десерт 1																		
№ рецептура	Наименование блока	Пищевая ценность		Энергетическая в калориях, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
		белки, г	жиры, г															
Обед																		
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,02	23,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СТОРОХОМ	200	4,70	4,44	13,42	120,68	0,20	0,18	101,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	27,45	2,25	
327/2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73	
11.1/2010	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,64	0,00	41,67	109,25	0,02	0,02	10,00	0,00	18,45	18,00	12,00	0,85	184,45	0,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	
Итого обед:		720	16,21	13,54	99,57	588,27	0,43	0,26	393,40	0,00	178,46	252,37	114,62	6,51	1441,77	84,06	4,09	
Десерт 2																		
№ рецептура	Наименование блока	Пищевая ценность		Энергетическая в калориях, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
		белки, г	жиры, г															
Обед																		
37.38.39/2016	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СОЛЕННЫЕ	60	0,62	0,08	2,12	12,20	0,03	0,83	60,40	0,00	9,00	16,80	8,20	0,46	118,80	1,60	0,06	
122/2016	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	95,14	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	
318.983/2016	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ЧЕСНОЧНО-ТОМАТНЫМ	100	13,29	5,54	13,23	134,65	0,13	0,08	51,97	0,04	22,40	109,55	50,88	1,35	204,24	11,29	13,04	
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	1,23	68,68	0,44	43,12	
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	7,40	0,00	2,40	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	
Итого обед:		770	23,62	14,15	100,40	625,37	90,97	0,51	1,14	314,96	1,12	149,34	360,43	140,44	6,22	1664,69	102,63	151,27
Десерт 3																		
№ рецептура	Наименование блока	Пищевая ценность		Энергетическая в калориях, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
		белки, г	жиры, г															
Обед																		
8.9/2011	ЯГЛА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,17	5,06	6,94	78,05	0,02	0,03	21,32	0,00	22,55	31,03	15,10	0,90	211,27	12,16	0,74	
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЛЕДКАМИ	200	3,70	4,80	19,50	136,49	9,36	0,09	0,08	187,66	0,13	31,84	66,98	18,38	0,82	301,74	32,93	2,80
568/2022	КУРА ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	284,71	2,18	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	
344/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	20,07	8,35
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	5,37	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	
403/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28
Итого обед:		870	36,38	35,96	100,18	874,41	32,44	0,49	0,24	228,41	0,14	127,81	489,91	194,29	11,39	1364,44	111,37	31,86
Десерт 4																		
№ рецептура	Наименование блока	Пищевая ценность		Энергетическая в калориях, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
		белки, г	жиры, г															
Обед																		
189/2022	ДЕЧО ОВОЩИ КВАШЕНЫЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	0,06	0,06	326,38	0,00	15,14	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	
131/2010	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	0,06	0,06	186,80	0,06	35,24	56,55	24,39	1,21	386,53	35,65	0,60
599/2022	ФРИКАССЕ ИЗ ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ	100	20,29	3,78	5,02	135,48	0,04	0,08	11,11	23,75	0,04	48,22	171,59	74,89	1,27	295,60	27,73	19,13
629/2022	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	6,12	37,11	227,03	0,00	0,11	0,03	0,11	0,00	22,82	50,18	9,10	0,94	67,10	120,79	0,08
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,40	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	
Итого обед:		770	34,55	16,93	108,44	731,74	125,48	0,44	0,32	574,98	0,19	151,21	388,13	152,74	8,45	1261,67	228,00	21,26
Десерт 5																		
№ рецептура	Наименование блока	Пищевая ценность		Энергетическая в калориях, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
		белки, г	жиры, г															
Обед																		
707/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,02	23,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	
140/2016	СУП С ФРИКАССЕЛЬНЫМИ	200	6,67	2,66	14,42	107,92	14,80	0,10	0,08	145,80	0,04	16,71	99,17	29,04	1,38	496,43	25,88	6,82
467/2022	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	12,05	2,01	6,95	94,69	2,27	0,11	409,94	0,15	50,81	194,16	50,10	0,95	362,22	122,72	11,04	
143/2017	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,65	16,48	12,90	213,00	18,76	0,10	0,08	611,16	0,00	55,40	72,33	24,39	0,90	543,54	6,18	0,65
352/2011	КРАСЬЕЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	83,20	0,60	0,09	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	
Итого обед:		770	26,50	21,95	88,40	676,81	48,16	0,48	1,93	1,93	0,19	158,58	463,12	143,77	10,73	1761,29	167,23	66,40

Неделя 2

День 6																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность		Энергетическая в калориях, ккал/г	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
189/2022	ЛЕЧО ЛЕКА КАБАЧКОВАЯ	60	1,20	2,47	5,97	51,36	196,25	0,06	0,06	339,48	0,00	15,11	23,42	11,76	0,56	171,97	41,19	0,37	13,29
232/2022	ХАЧИДИ СО СЛАДКИМИ	200	7,23	16,30	11,12	109,34	2,15	0,04	0,06	36,60	0,09	13,29	71,63	17,74	0,90	124,48	34,21	2,25	24,21
294/2022	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЩЕРНЫМ	200	21,49	13,44	20,17	321,30	47,44	0,53	2,26	8964,42	1,23	51,62	424,82	62,23	8,67	1286,26	95,15	40,24	274,17
1117/2010	МАЙОНЕЗ ИЗ ШИШЕНЬЕВА	200	0,68	0,28	12,68	18,77	200,00	0,01	0,06	103,40	0,00	12,69	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
403/2016	ФОРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,85	0,35	4,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,43	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	204,82	1,26	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	29,68	54,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		820	35,31	27,60	104,30	791,33	386,55	0,79	2,51	8596,13	1,32	127,36	613,99	131,21	14,97	1956,02	172,95	44,23	397,68
День 7																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность		Энергетическая в калориях, ккал/г	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20 ¹	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
137/2016	СУПИ КРЕСТЯНСКИЙ	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	0,07	0,06	207,86	0,00	32,83	63,85	24,15	0,77	259,01	27,04	5,87	17,00
406/2022	ПАСТА СПИРОВАЯ С КУРИЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,37	186,97	51,09	1,48	255,70	103,01	9,99	71,61
451/2016	КОМОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		720	24,40	25,80	93,90	709,22	49,56	0,27	0,27	308,06	0,15	203,80	342,12	114,54	5,17	873,11	132,49	17,05	108,57
День 8																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность		Энергетическая в калориях, ккал/г	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00	12,00
132/2016	СУПИ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	396,93	57,45	2,25	23,68
327/2022	КАКУТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	24,77	0,73	32,16
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ФОРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,43	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		820	16,92	14,09	86,73	552,38	107,52	0,46	0,28	388,23	0,00	193,46	294,70	122,10	11,03	1766,14	87,83	4,37	159,84
День 9																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность		Энергетическая в калориях, ккал/г	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
120/2022	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,42	96,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0,77	150,28	10,72	0,35	10,07
122/2016	РАССОЛЫНИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,51	13,74	93,14	13,42	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,25	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,06
568/2022	БУРРА ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	188,06	21,06	1,45	320,11	46,68	24,86	141,96
341/2016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,55	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35
451/2016	КОМОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		770	35,36	37,18	96,08	863,22	23,67	0,44	0,29	205,99	0,07	146,41	485,37	182,93	8,77	1186,88	95,90	38,19	195,39
День 10																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Питательная ценность		Энергетическая в калориях, ккал/г	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
70/71/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ /СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
217/2022	БУРРА СЫВЕРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	13,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	23,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60
234/566/2011-2012	БИТОЧКИ РАЙНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 70/30	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70
381/2022	РИБОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01	14,73	0,05	0,04	296,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
Итого обед:		770	21,34	29,65	106,28	786,59	36,18	0,41	0,29	497,83	0,15	155,67	427,23	124,94	7,83	1175,74	179,93	20,36	466,08
ВСЕГО за 10 дней:		7600	271	237	984	7189	1609	5	6	17791	3	15921	4147	1422	86	14456	1343	210	2666
СРЕДНЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		760	27,66	23,68	98,39	718,93	160,96	0,48	0,60	1779,07	0,33	159,21	414,74	142,18	8,66	1445,63	134,34	21,00	266,60