

Согласовано _____

Согласовано
Директор ОАО «Школа № 1»
И. В. Солоднева

Циклическое меню для школ 1 неделя

на период с 09.01.2025г. по 11.01.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества										ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)						
Четверг																							
Завтрак бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс, ОБЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
Таб.№24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	10,17	45,36																
Таб.№25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61	54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		14,40	18,10	9,90	1,98					
Таб.№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59					
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45								
Итого:				535	13,33	14,40	77,67	499,90	54,65	0,12	0,25	10,43	10,87	7,73	5,90	326,22	51,65	272,31	2,83	6,47			
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																							
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67	0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	4,87		189,55	10,60	121,25	0,51					
Таб.№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59					
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45								
ТТК	15109	Печенье 1шт	20	1,60	1,80	15,60	85,00																
Итого:				470	14,35	16,23	82,96	541,89	0,10	0,12	0,24	1,43	10,87	7,73	5,90	316,57	46,80	278,66	1,15	6,91			
Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
Таб.№24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28								11,20	6,30	7,70	1,54					
Таб.№25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61	54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21					
Таб.№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59					
642/96.693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	156,40	0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04					
Итого:				515	17,12	18,82	86,22	580,04	54,65	0,15	0,40	9,73	14,74	11,60	11,90	448,29	80,85	386,31	3,38	7,19			
Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)																							
Таб.№24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28								11,20	6,30	7,70	1,54					
Таб.№25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61	54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21					
Таб.№24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59					
642/96.693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	156,40	0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04					
Итого:				515	17,12	18,82	86,22	580,04	54,65	0,15	0,40	9,73	14,74	11,60	11,90	448,29	80,85	386,31	3,38	7,19			
Обед бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс во вторую смену, ОБЗ с 1 по 4 класс, обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
Таб.№24/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26	0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15					
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49		0,00	0,00	0,78	0,19	0,10	0,01	1,65	1,45	2,92	0,06					
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08					13,97	72,33	109,91	2,47					
588/96	392	Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,72								0,60								
ТТК	10792	Булочка сахарная	50	4,55	3,06	34,59	184,10		0,08	0,03					4,55	4,46	0,65	9,98	7,46	41,01	0,58		
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		0,06	0,02					3,80			10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:				740	36,18	33,19	139,11	999,86	0,21	0,39	0,22	3,43	23,99	15,26	0,90	65,75	106,22	290,81	4,87	11,59			
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																							
Таб.№24/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26	0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15					
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64		0,00	0,00	0,78	0,19	0,10	0,01	1,65	1,45	2,92	0,06					
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08					13,97	72,33	109,91	2,47					
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45								
ТТК	13464	Булочка сахарная	30	2,73	1,84	20,75	110,48		0,05	0,02					2,73	2,68	0,39	5,99	4,48	24,61	0,35		
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		0,02	0,01					1,52	1,52	0,32	4,00	2,80	13,00	0,22		
Итого:				670	31,57	30,71	91,38	774,54	0,21	0,31	0,20	2,65	19,70	14,90	0,95	53,96	97,59	252,05	4,23	7,62			
Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
Таб.№24/96	12142	Огурец соевый	60	0,53	0,07	1,13	7,27		0,01	0,01	3,33	0,53			15,32	9,32	15,98	0,40					
ТТК	18735	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	13,68	14,85	16,13	252,83	0,24	0,10	0,11	3,31	13,59	13,38	0,30	36,94	22,48	130,59	1,43					
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49		0,00	0,00	0,78	0,19	0,10	0,01	1,65	1,45	2,92	0,06					
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08					13,97	72,33	109,91	2,47					
588/96	392	Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,72								0,60								
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01					0,57	0,12	1,99	0,03					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39		
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03					2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56		
Итого:				860	38,12	39,31	131,82	1033,54	4,02	0,39	0,25	7,42	24,28	18,85	2,87	94,85	130,20	346,93	6,40	10,99			
Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся во вторую смену (обед)																							
Таб.№24/96	12142	Огурец соевый	60	0,53	0,07	1,13	7,27		0,01	0,01	3,33	0,53			15,32	9,32	15,98	0,40					
ТТК	18735	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	13,68	14,85	16,13	252,83	0,24	0,10	0,11	3,31	13,59	13,38	0,30	36,94	22,48	130,59	1,43					
ТТК	20391	Котлета куриная "Пожарская" с соусом томатным	70/20	11,99	13,04	12,04	213,49		0,00	0,00	0,78	0,19	0,10	0,01	1,65	1,45	2,92	0,06					
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08					13,97	72,33	109,91	2,47					
588/96	392	Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,72								0,60								
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01					0,57	0,12	1,99	0,03					
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01					2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39		
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03					2,72	2,72	2,00	18,80	19,60	62,80	1,56		
Итого:				860	38,12	39,31	131,82	1033,54	4,02	0,39	0,25	7,42	24,28	18,85	2,87	94,85	130,20	346,93	6,40	10,99			
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																							
682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,88	16,22	77,69	512,26	16,94	0,21	0,23	1,30	13,88	13,88	642,96	189,69	34,36	214,34	1,38					
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21					
Итого:				370	14,02	16,27	90,64	565,07	16,94	0,21	0,24	27,90	14,02	13,88	642,96	194,84	38,48	218,73	1,59	7,55			
Полдник для обучающихся 1-4 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
682/96	2037	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,44	10,88	61,09	384,04	11,26	0,15	0,18	1,03	10,44	10,44	432,59	179,58	28,58	181,09	0,95					
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21					
Итого:				330	10,58	10,93	74,04	436,85	11,26	0,15	0,19	27,93	10,58	10,44	432,59	184,73	32,70	185,48	1,16	6,17			
Полдник для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
Таб.№24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00				12,80	7,20	8,80	1,76					
682/96	2520	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	14,61	15,09	83,34	527,61	16,94	0,21	0,24	1,40	14,61	14,61	646,00	221,71	37,79	237,42	1,40					
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45								
Итого:				480	14,93	15,41	106,15	629,31	16,94	0,23	0,26	9,40	14,61	14,61	646,00	234,96	44,99	246,22	3,21	8,85			
Ятница																							
Завтрак бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс, ОБЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																							
Таб.№24/96	8277	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,2						

		Итого:		750	21.73	20.95	112.20	724.24	2.09	0.43	0.33	48.82	21.57	12.01	4.98	138.09	105.08	351.40	32.03	9.35
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Обед для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств с 1 по 11 класс																				
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1.66	4.06	11.02	87.26	0.16	0.05	0.05	19.81	1.66	7.53	0.99	39.43	21.63	43.87	26.62		
416/96,451/04	1103	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)	50	8.64	6.74	7.80	126.42	1.90	0.05	0.07		8.64			9.63	13.01	86.64	1.36		
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3.09	6.86	25.18	174.82		0.19	0.11	30.90	3.09			22.81	35.98	91.24	1.45		
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14.97	66.18								0.45			0.05		
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88		0.02	0.01		1.52	1.52	0.32	4.00	2.80	13.00	0.22		
		Итого:	620	14.81	17.82	68.81	501.56	2.06	0.31	0.24	50.71	14.91	9.05	1.31	76.32	73.42	234.75	29.70	5.73	
Обед для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																				
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1.66	4.06	11.02	87.26	0.16	0.05	0.05	19.81	1.66	7.53	0.99	39.43	21.63	43.87	26.62		
416/96	20390	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом	50/50	9.41	10.80	12.74	185.77	1.90	0.07	0.09	3.10	9.41	0.39	0.05	16.24	18.82	98.06	1.62		
472/96	549	Картофельное пюре	150	3.30	4.98	22.06	146.26	0.03	0.16	0.13	25.91	3.30	0.70	1.44	48.32	33.13	98.47	1.23		
ТТК 19.06.17г.	14233	Компот из сливы	200	0.16	0.06	21.88	88.70								0.60			0.06		
ТТК №5,13	1110	Сырная палочка	50	6.35	4.90	24.39	167.06	0.04	0.07	0.06	0.08	6.35	6.09	0.51	105.98	9.74	90.48	0.59		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60		0.03	0.01		1.90			5.00	3.50	16.25	0.28		
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	79.24		0.07	0.03		2.72	2.72	2.00	18.80	19.60	62.80	1.56		
		Итого:	765	25.50	25.52	120.31	812.89	2.13	0.45	0.37	48.90	25.34	17.42	5.00	234.37	106.42	409.93	31.96	10.03	
Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся во вторую смену (обед)																				
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1.66	4.06	11.02	87.26	0.16	0.05	0.05	19.81	1.66	7.53	0.99	39.43	21.63	43.87	26.62		
416/96	20390	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом	50/50	9.41	10.80	12.74	185.77	1.90	0.07	0.09	3.10	9.41	0.39	0.05	16.24	18.82	98.06	1.62		
472/96	549	Картофельное пюре	150	3.30	4.98	22.06	146.26	0.03	0.16	0.13	25.91	3.30	0.70	1.44	48.32	33.13	98.47	1.23		
ТТК 19.06.17г.	14233	Компот из сливы	200	0.16	0.06	21.88	88.70								0.60			0.06		
ТТК №5,13	1110	Сырная палочка	50	6.35	4.90	24.39	167.06	0.04	0.07	0.06	0.08	6.35	6.09	0.51	105.98	9.74	90.48	0.59		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60		0.03	0.01		1.90			5.00	3.50	16.25	0.28		
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	79.24		0.07	0.03		2.72	2.72	2.00	18.80	19.60	62.80	1.56		
		Итого:	765	25.50	25.52	120.31	812.89	2.13	0.45	0.37	48.90	25.34	17.42	5.00	234.37	106.42	409.93	31.96	10.03	
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0.06	0.06	13.38	54.30		0.00	0.00	1.14				2.12	1.03	1.25	0.28		
696/96	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	11.33	8.09	33.10	250.53	0.01	0.11	0.10	0.27	11.33	11.33	274.26	17.42	16.03	112.38	1.57		
		Итого:	275	11.39	8.15	46.48	304.83	0.01	0.11	0.10	1.41	11.33	11.33	274.26	19.54	17.06	113.63	1.85	3.87	
Полдник для обучающихся 1-4 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																				
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0.26	0.11	25.88	105.55		0.01	0.01	52.80	0.26			10.22	8.18	8.71	0.42		
697/96	1779	Расстегай с говядиной и луком	50	7.57	4.37	22.09	157.97	0.01	0.07	0.07	0.18	7.57	7.18	61.43	11.99	10.69	75.39	1.05		
		Итого:	250	7.83	4.48	47.97	263.52	0.01	0.08	0.08	52.98	7.83	7.18	61.43	22.21	18.87	84.10	1.47	4.00	
Полдник для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																				
Таб №24/96	16991	Десерт фруктовый (груша)	60	0.24	0.18	6.18	27.30		0.01	0.02	3.00	0.24			11.40	7.20	9.60	1.38		
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14.97	66.18								0.45			0.05		
696/96	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	11.33	8.09	33.10	250.53	0.01	0.11	0.10	0.27	11.33	11.33	274.26	17.42	16.03	112.38	1.57		
		Итого:	335	11.57	8.27	54.25	344.01	0.01	0.12	0.12	3.27	11.57	11.33	274.26	29.27	23.23	121.98	3.00	4.52	
Суббота																				
Завтрак бесплатный для обучающихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, обучающихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																				
Таб №24/96	1888	Огурец солёный	20	0.16	0.02	0.34	2.18		0.00	0.00	1.11	0.18			4.60	3.11	4.80	0.13		
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе	40/40	10.88	8.89	2.65	134.11		0.01	0.01	2.00	0.41	0.19	0.03	9.39	3.75	7.62	0.20		
460/2013 Самар обл.	6069	Рис отварной с овощами	150	3.72	5.51	37.12	212.90		0.06	0.04	2.10	3.52			16.48	33.48	89.25	0.73		
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0.06	0.06	13.38	54.30		0.00	0.00	1.14				2.12	1.03	1.25	0.28		
Н/769/04	11807	Булочка Домашняя	30	2.36	3.87	18.52	118.35	0.02	0.04	0.02		2.36	2.25	0.32	5.96	3.61	22.04	0.30		
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20		0.06	0.02		3.80			10.00	7.00	32.50	0.55		
		Итого:	500	18.61	14.88	78.09	520.89	0.04	0.17	0.17	6.35	7.91	0.19	0.03	42.59	48.37	135.42	1.89	6.51	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Таб №24/96	1888	Огурец солёный	20	0.16	0.02	0.34	2.18		0.00	0.00	1.11	0.18			4.60	3.11	4.80	0.13		
401/96,ТТК 452	19885	Гуляш из цыплят в томатном соусе	30/30	8.13	6.94	1.85	102.45		0.01	0.01	1.16	0.29	0.15	0.02	2.48	2.18	4.31	0.10		
460/2013 Самар обл.	6069	Рис отварной с овощами	150	3.72	5.51	37.12	212.90		0.06	0.04	2.10	3.52			16.48	33.48	89.25	0.73		
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0.06	0.06	13.38	54.30		0.00	0.00	1.14				2.12	1.03	1.25	0.28		
Н/769/04	11807	Булочка Домашняя	30	2.36	3.87	18.52	118.35	0.02	0.04	0.02		2.36	2.25	0.32	5.96	3.61	22.04	0.30		
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60		0.03	0.01		1.90			5.00	3.50	16.25	0.28		
		Итого:	485	16.33	16.80	83.51	548.78	0.02	0.14	0.08	5.51	8.25	2.40	0.34	36.64	46.91	137.90	1.82	6.96	
Завтрак для обучающихся 5-11 классов, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной операции																				
12142	Огурец солёный	60	0.53	0.07	1.13	7.27		0.01	0.01	3.33	0.53				15.32	9.32	15.98	0.40		
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе	40/40	10.88	8.89	2.65	134.11		0.01	0.01	2.00	0.41	0.19	0.03	9.39	3.75	7.62	0.20		
460/2013 Самар обл.	6069	Рис отварной с овощами	150	3.72	5.51	37.12	212.90		0.06	0.04	2.10	3.52			16.48	33.48	89.25	0.73		
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0.06	0.06	13.38	54.30		0.00	0.00	1.14				2.12	1.03	1.25	0.28		
Н/769/04	11807	Булочка Домашняя	30	2.36	3.87	18.52	118.35	0.02	0.04	0.02		2.36	2.25	0.32	5.96	3.61	22.04	0.30		
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20		0.06	0.02		3.80			10.00	7.00	32.50	0.55		
		Итого:	570	21.34	18.80	97.40	644.13	0.02	0.18	0.19	8.57	10.62	2.45	0.35	59.27	58.19	168.64	2.46	8.12	
Бесплатное одноразовое питание для обучающихся в 5-11 классах, для детей из многодетных семей, обучающихся в первую смену (завтрак)																				
12142	Огурец солёный	60	0.53	0.07	1.13	7.27		0.01	0.01	3.33	0.53				15.32	9.32	15.98	0.40		
401/96	18931	Гуляш из цыплят в томатном соусе	40/40	10.88	8.89	2.65	134.11		0.01	0.01	2.00	0.41	0.19	0.03	9.39	3.75	7.62	0.20		
460/2013 Самар обл.	6069	Рис отварной с овощами	150	3.72	5.51	37.12	212.90		0.06	0.04	2.10	3.52			16.48	33.48	89.25	0.73		
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0.06	0.06	13.38	54.30		0.00	0.00	1.14				2.12	1.03	1.25	0.28		
Н/769/04	11807	Булочка Домашняя	30	2.36	3.87	18.52	118.35	0.02	0.04	0.02		2.36	2.25	0.32	5.96	3.61	22.04	0.30		
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20		0.06	0.02		3.80			10.00	7.00	32.50	0.55		
		Итого:	570	21.34	18.80	97.40	644.13	0.02	0.18	0.19	8.57	10.62	2							