

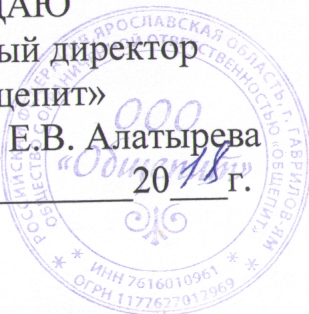
УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

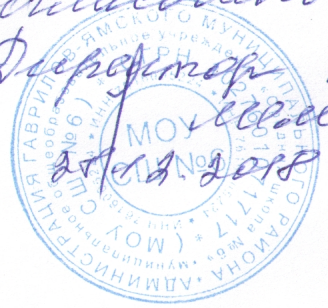
ООО «Общепит»

Е.В. Алатырева

20 г.



Спасибо!
 Директор МОУ «Средняя школа № 10»
 2019 г.



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для возрастной категории с 11 лет и старше для учащихся общеобразовательных учреждений на 2019 год

ЗАВТРАКИ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	10	0,1	0	0,4	2	0,01	2,5	0	0,1	1	3	2	0,1
401 1996г.	Гуляш из говядины	60	8,7	10,0	1,7	133	0,03	0,6	0	1,6	11	90	12	1,4
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	38,0	243	0,21	0	21	0,6	21	206	135	4,5
702 1997г.	Компот из изюма с витамином С	200	0,5	0,1	28,2	116	0,03	25,0	0	0,1	16	26	8	0,6
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			20,0	16,8	82,8	564	0,32	28,1	21	2,7	55	347	166	7,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день														
22 1997г.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	40	0,1	2	3	0	0
296 1996г.	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	120/25	18,0	11,4	42,2	352	0,07	0,3	74	0,5	159	228	27	1,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			20,4	19,4	71,8	549	0,11	0,4	114	0,9	172	261	40	2,7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
23 1997г.	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0	36	0	0,1	26	0,1	88	50	4	0,1
ТТК	Котлета рубленая из филе куриного с маслом сливочным	75/5	13,5	7,5	14,4	177	0,09	0,7	42	2,3	34	80	22	1,2
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
702 1997г.	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0,2	29,4	124	0,01	25,8	0	0,5	20	21	26	0,8
	Хлеб йодированный	35	2,9	1,0	20,3	97	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,7
ИТОГО:			24,7	15,9	93,7	619	0,22	26,6	89	4,2	161	220	72	3,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
393 1997г.	Сосиска «Малышок» отварная	50	6,0	11,0	2,5	140	0,1	0	0	0,2	18	80	10	0,9
Таб.4 1996г.	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом сливочным	200/6	7,3	8,7	42,2	279	0,13	1,3	44	0,3	135	187	48	1,2
642 1996г.	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	152	0,04	1,3	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			19,3	24,2	84,3	641	0,31	2,6	64	0,8	285	405	98	3,7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
ТТК	Рыба запеченная с маслом сливочным	50/5	8,3	6,6	1,6	98	0,06	0,2	25	1,7	15	99	14	0,4
ТТК	Картофель тушеный	150	3,2	8,6	20,3	182	0,14	11,6	48	0,3	33	95	36	1,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб йодированный	24	2,0	0,7	13,9	67	0,04	0	0	0,3	6	21	8	0,5
ИТОГО:			13,7	15,9	50,8	408	0,24	11,9	73	2,3	59	223	62	3,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
408,555 1996г.	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	12,1	8,4	7,3	160	0,2	12,1	4733	2,5	33	212	15	4,5
465 1996г.	Рис отварной	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			18,8	14,9	72,0	532	0,29	16,1	4760	3,2	56	310	52	8,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
427 1996г.	Котлета полтавская	50	10,0	10,2	4,2	143	0,07	0,1	0	2,3	13	93	13	1,6
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
501 1986г.	Напиток из сока с витамином С	200	0,1	0	16,6	67	0,01	27,0	0	0,3	2	6	5	0,1
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			17,6	15,1	64,9	465	0,18	27,1	21	3,7	32	159	35	3,0

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
22 1997г.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	0	0	40	0,1	2	3	0	0
297 1996г.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	19,7	13,3	30,0	329	0,07	0,6	79	0,5	226	268	30	0,8
629 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,2	63	0	2,1	0	0	7	9	5	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,5	0,9	17,4	83	0,05	0	0	0,4	7	27	10	0,6
ИТОГО:			22,5	21,5	62,7	541	0,12	2,7	119	1,0	242	307	45	2,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
ТТК	Бефстроганов из филе куриного	80	12,0	10,7	3,8	159	0,06	3,6	43	3,0	24	102	14	0,9
465 1996г.	Рис отварной	150	3,6	5,6	30,0	210	0,03	0	27	0,2	3	62	20	0,6
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,4	10,7	50	0,04	0	0	0,4	7	38	12	1,0
1996г.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	42	0,03	9,0	0	0,2	14	10	8	2,0
ИТОГО:			18,1	17,1	66,8	516	0,16	12,7	70	3,8	53	219	58	5,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	40	4,8	8,8	1,2	106	0,1	0	0	0,2	16	68	8	0,7
Таб. 4 1996г.	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,6	12,1	42,0	313	0,19	1,2	59	0,3	137	206	54	1,6
762 1997г.	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3
	Хлеб йодированный	25	2,1	0,7	14,5	70	0,04	0	0	0,3	6	22	9	0,5
ИТОГО:			20,0	26,5	85,7	668	0,39	3,2	89	0,8	342	433	92	3,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
324 1997г.	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
324 1996г.	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	6,7	6,4	8,6	118	0,06	0,1	25	1,6	30	99	18	0,6
472 1996г.	Картофельное пюре	150	3,0	4,8	12,8	134	0,14	5,3	26	0,2	41	83	29	1,1
702 1997г.	Компот из кураги с витамином С	200	1,0	0,1	30,2	126	0,02	25,8	0	1,1	33	29	21	0,7
	Хлеб йодированный	22	1,8	0,6	12,8	61	0,04	0	0	0,3	5	20	7	0,4
ИТОГО:			17,6	16,5	64,7	502	0,29	31,2	151	3,4	131	308	80	3,8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день														
23 1997г.	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	0,01	0,1	39	0,1	132	75	5	0,2
424 1996г.	Биточки паровые из говядины	50	7,3	5,4	4,6	96	0,04	0,1	10	0,3	22	75	15	0,6
469 1996г.	Рожки отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	38	8	0,8
ТТК	Напиток с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	0	0	18,6	74	0,3	20,0	0	2,4	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	35	2,9	1,0	20,3	97	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,7
ИТОГО:			19,1	15,0	73,1	507	0,47	20,2	70	4,1	173	219	40	2,3

ОБЕДЫ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день														
129 1996г.	Рассольник «Ленинградский» с говядиной, со сметаной	250/7	4,2	6,2	20,4	143	0,09	7,6	15	1,2	31	87	30	1,2
416 1996г.	Биточки из говядины	50	7,6	7,9	6,7	131	0,03	0,5	0	1,7	21	77	11	1,3
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			17,9	17,3	74,6	518	0,21	8,2	29	3,8	73	242	64	5,0

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2 день														
120 1996г.	Щи из свежей капусты с говядиной, со сметаной	250/10	4,7	6,5	9,9	116	0,08	21,8	15	1,4	49	75	26	1,2
422,554 1996г.	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	5,9	9,5	7,9	144	0,04	1,8	19	2,2	29	66	11	0,9
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	140	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			15,5	20,1	64,1	515	0,19	23,7	52	4,1	94	234	68	4,4

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
138 1996г.	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/7	7,4	4,3	22,2	145	0,23	5,8	0	1,3	35	102	37	2,3
375 1996г.	Бефстроганов из говядины	50	7,6	11,1	2,4	141	0,04	0,4	17	1,6	24	86	12	1,2
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	0,14	0	14	0,4	14	137	90	3,0
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			23,2	19,8	77,7	569	0,46	6,3	31	3,7	87	378	157	8,5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
148 1996г.	Суп с вермишелью и говядиной	250/6	3,9	3,9	17,0	114	0,05	0,9	0	1,4	16	43	10	0,7
425 1996г.	Оладьи из печени с маслом сливочным	50,5/5	8,9	10,7	5,4	156	0,14	4,2	3962	3,1	13	143	11	3,0
472 1996г.	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	8,5	89	0,09	3,5	17	0,1	27	55	19	0,7
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			18,1	18,4	63,9	511	0,35	12,6	3979	5,2	79	300	62	8,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
110 1996г.	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной, со сметаной	250/3	2,8	5,1	10,4	110	0,05	10,1	15	1,2	49	63	27	1,3
481 2004г.	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	8,0	9,2	7,9	147	0,05	0,7	29	0,4	32	92	14	1,3
469 1996г.	Рожки отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0,04	0	14	0,5	7	25	5	0,5
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			16,9	17,5	64,3	495	0,19	10,9	58	2,5	102	232	64	5,0

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	25	0,2	0	0,5	3	0,01	1,8	0	0	4	8	4	0,1
131 1996г.	Суп картофельный с говядиной	250/10	5,0	4,8	16,0	143	0,15	12,0	0	1,3	23	99	34	1,6
1996г.	Колбаса «Детская» отварная	45	5,4	9,9	1,4	120	0,11	0	0	0,2	18	76	9	0,8
482 1996г.	Капуста тушеная	100	3,8	3,3	13,1	130	0,05	15,9	18	0,5	59	56	23	0,9
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			16,9	18,4	58,8	517	0,37	29,8	18	2,4	118	292	88	5,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
132 1996г.	Суп из овощей с говядиной со сметаной	250/5	3,4	5,5	12,3	110	0,09	10,7	15	1,2	38	70	24	1,1
300 1996г.	Рыба отварная	40	7,4	1,0	0,2	39	0,03	0,2	3	0,2	12	84	12	0,2
472 1996г.	Картофельное пюре	100	2,0	3,2	8,5	89	0,09	3,5	17	0,1	27	55	19	0,7
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			15,3	10,1	47,3	353	0,26	14,5	35	1,9	91	261	73	3,9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
136 1996г.	Суп картофельный с манной крупой, с рыбой	250/14	4,5	3,1	17,5	105	0,09	5,9	1	1,4	21	71	27	0,8
401 1996г.	Гуляш из говядины	50	7,3	8,4	1,4	111	0,02	0,5	0	1,3	9	75	10	1,1
465 1996г.	Рис отварной	100	2,4	3,7	20,0	140	0,02	0	18	0,1	2	41	13	0,4
628 1996г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			16,7	15,6	66,7	477	0,18	6,5	19	3,2	46	240	68	4,3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день														
161 1996г.	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,7	20,6	159	0,07	0,8	28	0,3	144	125	19	0,4
394 1996г.	Жаркое по-домашнему	25/125	9,2	11,0	14,5	200	0,12	8,4	0	2,3	23	131	32	2,0
702 1997г.	Компот из изюма с витамином С	180	0,5	0,1	25,4	104	0,03	20,0	0	0,1	14	23	7	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			17,7	17,2	73,3	523	0,27	29,2	28	3,1	190	324	72	4,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день														
153 1996г.	Суп с рисом и говядиной	250/10	4,2	4,5	18,4	123	0,05	0,8	0	1,3	14	64	18	0,8
408,555 1996г.	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	80	10,7	7,4	6,5	142	0,2	10,7	4207	2,2	30	189	14	4,0
463 1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	0,14	0	14	0,4	14	137	90	3,0
585 1996г.	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	21,7	0	0,1	7	4	4	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			23,1	16,5	90,9	602	0,45	33,2	4221	4,4	74	439	140	10,0

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день														
1996г.	Помидоры свежие (огурцы) порционно	15	0,2	0	0,6	4	0,01	3,8	0	0,1	2	4	3	0,1
174 1997г.	Суп крестьянский с пшеном, с говядиной, со сметаной	250/5	3,4	5,6	11,5	107	0,07	10,0	15	1,1	39	66	22	0,9
403 1996г.	Плов с говядиной	25/100	9,7	11,0	25,9	242	0,05	0,9	0	2,6	17	130	30	1,6
628 1996г.	Чай с сахаром	180	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5	7	4	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			15,8	17,0	64,3	468	0,18	14,8	15	4,2	72	252	73	4,5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день														
136 1996г.	Суп картофельный с рисом и говядиной	250/4	2,6	3,5	15,5	95	0,07	5,8	0	1,2	16	58	21	0,9
294 1996г.	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,4	12,6	31,4	319	0,06	0,5	59	1,7	203	248	27	0,7
629 1996г.	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15,2	63	0	2,1	0	0	7	9	5	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	12,8	60	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
ИТОГО:			23,5	16,5	74,9	537	0,18	8,4	59	3,3	235	360	67	3,6