

УТВЕРЖДЕНО:
директором МБОУ Дудовская СОШ
Гиниятулина Е.А.
Приказ № 01-10-44/3 от 01.09.2023г.

*Перспективное 10-дневное цикличное меню
для детей в возрасте от 7-11, 12-18 лет
МБОУ Дудовская СОШ
Казачинского района
Красноярского края*

Меню составлено на основе блюд из «сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ» 2004 год.

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		11,74	13,79	87,66	654,3
Обед						
46	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67
147	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/250	3,1	6,6	21,2	128
487	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150
304	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		32,93	23,93	143,77	907,6
	Всего		44,67	37,72	231,43	1561,9

День: понедельник.

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		14,14	17,9	108,46	761,3
Обед						
46	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67
233	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/300	3,875	8,25	26,5	160
147	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225
304	Рис отварной	1/200	5	8,2	51,4	304
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	106
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		44,555	31,33	162,22	970,85
	Всего		58,695	49,23	270,68	1655,05

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
658	Котлета мясная	100/50	10,6	8,94	9,28	173,6
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120
	Итого		21,58	24,23	105,76	656,9
Обед						
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
439	Печень тушёная	100	9,8	12,35	6,88	188,3
332	Макарон отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	Продукт кисломол. (ряженка- 25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.					
	Итого		34,13	38,58	129,95	920,4
	Всего		55,71	62,81	235,71	1577,3

День: вторник.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
658	Котлета мясная	100/50	10,6	8,94	9,28	173,6
508	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120
	Итого		27,04	30,27	124,96	769,9
Обед						
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69
139	Суп гороховый	300	6,975	6,3	25,09	187,875
439	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	192,2
332	Макарон отварные	200	7	8,2	47	294
	Продукт кисломол. (ряженка 25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.					
	Итого		36,975	35,88	144,06	1018,675
	Всего		64,015	66,15	269,02	1788,575

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	3	8,2	45	204
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		9,94	13,59	91,06	644,3
Обед						
	Салат из свёклы с раст. Маслом	100	2,3	6,8	5,8	138
155	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		24,73	26,83	145,22	892,1
	Всего		34,67	40,42	236,82	1536,4

День: среда.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	4,5	12,3	67,5	306
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		11,44	17,69	113,56	746
Обед						
	Салат из свёклы с раст. Маслом	100	2,3	6,8	5,8	109
155	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,1	6,6	33,2	128
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
648	Кисель+вит.С	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		31,08	39,88	134,32	981,6
	Всего		42,52	57,57	247,88	1727,6

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
362	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	120/30	16,08	13,08	24,84	284,4
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		21,7	18,08	57,34	664,4
Обед						
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52
181	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4
304	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Соль йодир.					
	Итого		25,93	27,23	125,495	897,5
	Всего		47,63	45,31	182,835	1561,9

День: четверг.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
362	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	150/50	20,1	16,35	31,05	355,5
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		25	21,35	63,55	735,5
Обед						
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52
181	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4
304	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Соль йодир.					
	Итого		28,9	30,96	142,21	1007
	Всего		53,9	52,31	205,76	1742,5

День: пятница.

Неделя: первая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	6	8,4	41,2	218
	Сыр	20	6,26	4,72	0	65,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
	итого		19,88	19,89	941,8	580,79
Обед						
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109
124	Щи со сметаной	250/5	2	4,3	10	88
439	Печень тушёная	100	9,8	3,45	6,88	188,3
332	Макарон отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
705	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	итого		26,98	27,23	117,4	862,16
	всего		46,24	46,67	203,76	1442,95

День: пятница.

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная с маслом	300/5	9	12,6	61,8	327
3	Сыр	30	7,89	7,08	0	97,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
	итого		22,32	23,78	95,06	722,38
Обед						
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109
124	Щи со сметаной	300/10	3	6,45	15	132
439	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	282,45
332	Макарон отварные	200	7	8,2	47	294
705	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	итого		31,27	32,14	133,08	1073,81
	всего		53,59	55,92	228,14	1796,19

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340	Омлет натуральный	150	15	25,05	2,85	298,5
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
	итого		19,28	19,6	83,76	657,88
Обед						
46	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67
110	Борщ со сметаной	250/10	2	5,3	13,1	106
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128
759	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
648	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	Итого		27,39	28,36	111,7	741,1
	всего		46,85	47,5	198,8	1398,98

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340	Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398
692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122
	итого		24,77	23,88	94,14	757,38
Обед						
46	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67
110	Борщ со сметаной	300/10	3	7,95	19,65	159
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
648	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	Итого		31,13	31,39	125,07	912,6
	всего		52,91	52,71	212,2	1669,98

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52
	Котлета мясная	100/50	10,6	8,94	9,28	173,6
304	Рис отварной	1/100	2,5	4,1	25,7	152
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Продукт кисломол. (ряженка – 25%)	200	5,8	8,4	25	108
	итого		19,17	19,3	83,74	545,9
Обед						
	Салат из сельди	100	8,3	8,3	4,2	125
132	Рассольник со сметаной	250/10	2,75	7	11,16	135
436	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
	Сок фруктовый+вит.С	200	0,6	0	39	92
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Соль йодир.					
	Итого		27,58	27,68	118,4	828,1
	всего		46,75	46,98	202,1	1374

День: вторник.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52
	Котлета мясная	150/50	11,5	10,9	12,3	217
304	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Продукт кисломол. (ряженка – 25%)	200	5,8	8,4	25	56
	итого		22,2	23,01	56,82	613,3
Обед						
	Салат из сельди	100	8,3	8,3	4,2	125
132	Рассольник со сметаной	300/10	3,25	8,4	13,4	162
436	Жаркое по-домашнему	280	24,92	13,72	30,24	350
	Сок фруктовый+вит.С	200	0,6	0	39	92
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Соль йодир.					
	Итого		31,63	32,68	135,1	892,6
	всего		53,83	55,69	227,9	1505,9

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
697	Курица отварная	100	13,18	11,4	0	187,8
534	Капуста тушёная	100	2,5	4,6	10,7	94
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
648	Кисель+ вит.С	1/200	0	0	30,6	118
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Итого		19,74	20,5	84,28	548,1
Обед						
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	4,3	10	88
492	Плов с курицей	200	15,2	13	36,2	330
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	Итого		26,91	27,54	117,5	752,6
	Всего		46,65	48,04	201,78	1300,7

День: среда.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
697	Курица отварная	100	13,18	11,4	0	187,8
648	Капуста тушёная	200	5	9,2	21,4	188
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
948	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	30,6	118
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Итого		22,86	22,89	93,96	695,3
Обед						
16	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52
124	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	3	6,45	15	132
492	Плов с мясом	250	19	16,25	45,25	345,44
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	Итого		30,57	32,48	133,1	812,04
	Всего		53,43	55,37	227,06	1507,34

День :четверг .

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		19,26	19,44	86,36	654,3
Обед						
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	138
15	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128
374	Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6	128
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	Продукт кисломол. (ряженка- 25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		32,94	39,16	140,22	882,1
	Всего		52,2	58,6	226,58	1536,4

День: четверг.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	итого		22,32	24,78	93,06	761,3
Обед						
	Салат из свёклы с раст. маслом	100	2,3	6,8	5,8	109
155	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,1	6,6	33,2	128
374	Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4	192
520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
	Продукт кисломол. (ряженка 25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	итого		36,5	40,56	149,59	971,6
	всего		58,87	65,34	242,65	1732,9

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
362	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/30	16,08	13,08	24,84	284,4
693	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	итого		19,1	19,72	82,5	664,4
Обед						
71	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93
181	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5
487	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150,00
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279
639	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.					
	Итого		27,84	29,97	121,14	1084,6
	всего		46,94	49,69	203,64	1749

День: пятница.

Неделя: вторая.

Сезон: осеннее- зимний.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
499	Пудинг из творога со сгущ. молоком	150/30	20,1	16,35	31,05	355,5
1025	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	итого		22,71	25,48	95,6	735,5
Обед						
103	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93
2196	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201
487	Курица отварная	100	28,8	11,11	0,9	225,00
744	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372
933	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.					
	Итого		32,83	32,85	143,98	1211,1
	всего		55,54	58,33	239,58	1946,6