

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»

А.Н. Широков

30.08.2022г

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся  
в МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»  
на 2022-2023 учебный год  
для льготной категории 12-18 лет**

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 1</b>															
Завтрак	168	Каша рисовая молочная	200	2,09	7,8	20	169,52	0,15	1,31	0,62	-	162,59	201,1	28,96	0,38
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>4,52</b>	<b>8,12</b>	<b>49,52</b>	<b>299,83</b>	<b>0,18</b>	<b>1,34</b>	<b>0,62</b>	<b>0,39</b>	<b>180,6</b>	<b>230,06</b>	<b>40,29</b>	<b>0,99</b>
Обед	ТК	Салат из моркови	100	1,33	9,86	8,4	12,15	0,04	14,4	0,2	0	27,09	31,8	13,62	14
	187	Щи из св.капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	0	2,31	50	60,92	23,73	0,91
	ТК	Тефтели свиные	50	6,77	8,6	5,05	124,39	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	312	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69	
		<b>Итого за обед</b>	<b>782</b>	<b>18,09</b>	<b>29,71</b>	<b>85,68</b>	<b>564,81</b>	<b>0,34</b>	<b>48,612</b>	<b>0,2</b>	<b>4,41</b>	<b>154,8</b>	<b>267,95</b>	<b>92,56</b>	<b>17,66</b>

		<b>Итого за день:</b>	<b>1212</b>	<b>22,61</b>	<b>37,83</b>	<b>135,2</b>	<b>864,64</b>	<b>0,52</b>	<b>49,952</b>	<b>0,82</b>	<b>4,8</b>	<b>335,4</b>	<b>498,01</b>	<b>132,85</b>	<b>18,65</b>
--	--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	-------------	------------	--------------	---------------	---------------	--------------

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 2</b>															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0	152,2	125	21,34	0,478
	ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>16,88</b>	<b>16,14</b>	<b>55,05</b>	<b>433,45</b>	<b>0,116</b>	<b>1,718</b>	<b>0,064</b>	<b>0,73</b>	<b>324,26</b>	<b>257,2</b>	<b>707,46</b>	<b>1,778</b>
Обед	102	Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
		Плов из птицы	150	10,64	28,18	2,9	268	2	51	2,2	10	6	3,9	4,1	3,9
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за обед</b>	<b>632</b>	<b>21,81</b>	<b>30,95</b>	<b>39,41</b>	<b>532,64</b>	<b>2,23</b>	<b>51,03</b>	<b>2,2</b>	<b>10</b>	<b>55,18</b>	<b>93,88</b>	<b>40,8</b>	<b>6,21</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1107</b>	<b>38,69</b>	<b>47,09</b>	<b>94,46</b>	<b>966,09</b>	<b>2,346</b>	<b>52,748</b>	<b>2,264</b>	<b>10,73</b>	<b>379,44</b>	<b>351,08</b>	<b>748,26</b>	<b>7,988</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 3</b>															
Завтрак	499	Запеканка из творога с сахаром	85	6,34	6,03	31,67	126,5	0,027	3,14	-	-	82,87	-	-	5,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>285</b>	<b>5,81</b>	<b>6,05</b>	<b>46,67</b>	<b>186,5</b>	<b>0,027</b>	<b>3,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93,97</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>5,48</b>
Обед	170	Борщ из свеж. капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0	2,44	50,42	67,6	27,69	1,44
	ТК	Бедро куриное тушеное	50	11,8	7,37	0	120	0	0	0	0	0,7	0	0	0
	ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,5	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
		<b>Итого за обед</b>	<b>682</b>	<b>21,09</b>	<b>25,67</b>	<b>91,7</b>	<b>682,79</b>	<b>0,079</b>	<b>12,08</b>	<b>0,004</b>	<b>2,72</b>	<b>62,29</b>	<b>137,15</b>	<b>45,63</b>	<b>2,17</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>967</b>	<b>26,9</b>	<b>31,72</b>	<b>138,37</b>	<b>869,29</b>	<b>0,106</b>	<b>15,25</b>	<b>0,004</b>	<b>2,72</b>	<b>156,26</b>	<b>139,95</b>	<b>47,03</b>	<b>7,65</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 4</b>															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	ТК	Каша пшеничная молочная	225	7	4	44	237	0	0	0	0	33	0	10	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>13,83</b>	<b>9,92</b>	<b>73,52</b>	<b>435,71</b>	<b>0,03</b>	<b>1,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>218,21</b>	<b>122,96</b>	<b>686,33</b>	<b>0,8</b>
Обед	208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	ТК	Котлета свиная	50	6,77	8,6	5,05	124,4	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>682</b>	<b>22,75</b>	<b>18,62</b>	<b>84,66</b>	<b>588,74</b>	<b>0,41</b>	<b>108,26</b>	<b>0</b>	<b>2,78</b>	<b>69,16</b>	<b>339,18</b>	<b>176,24</b>	<b>7,34</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1162</b>	<b>36,58</b>	<b>28,54</b>	<b>158,18</b>	<b>1024,5</b>	<b>0,44</b>	<b>109,42</b>	<b>0,04</b>	<b>3,26</b>	<b>287,37</b>	<b>462,14</b>	<b>862,57</b>	<b>8,14</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 5</b>															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>15,43</b>	<b>12,01</b>	<b>68,16</b>	<b>442,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>1,09</b>	<b>200,03</b>	<b>327,86</b>	<b>812,13</b>	<b>5,36</b>
Обед	208	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	0	0	23,1	62,55	25	0,89
	608	Шницель куриный	50	9,65	7,25	13,71	180	0,1	0,45	0,51	34,3	31,4	41,87	11,4	1,82
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>682</b>	<b>19,97</b>	<b>13,72</b>	<b>93,05</b>	<b>580,39</b>	<b>0,264</b>	<b>10,1</b>	<b>0,514</b>	<b>34,94</b>	<b>69,16</b>	<b>150,22</b>	<b>59,12</b>	<b>4,02</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1087</b>	<b>35,4</b>	<b>25,73</b>	<b>161,21</b>	<b>1022,9</b>	<b>0,504</b>	<b>10,26</b>	<b>0,554</b>	<b>36,03</b>	<b>269,19</b>	<b>478,08</b>	<b>871,25</b>	<b>9,38</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 2</b>															
<b>День 1</b>															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	ТК	Суп молочный вермишелевый	225	3,6	2,5	13,2	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>10,43</b>	<b>8,42</b>	<b>42,72</b>	<b>288,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,48</b>	<b>185,21</b>	<b>123,96</b>	<b>676,33</b>	<b>0,8</b>
Обед	187	Щи из свежей капусты с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,6	0,06	15,31	0	2,31	50	60,92	23,73	0,91
	ТК	Тефтели свиные	50	6,77	8,6	5,05	124,39	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	312	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>682</b>	<b>16,78</b>	<b>20,04</b>	<b>71,02</b>	<b>528,08</b>	<b>0,29</b>	<b>133,48</b>	<b>0</b>	<b>4,66</b>	<b>116,78</b>	<b>216,15</b>	<b>64,92</b>	<b>3,6</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1162</b>	<b>27,21</b>	<b>28,46</b>	<b>113,74</b>	<b>816,79</b>	<b>0,32</b>	<b>133,64</b>	<b>0,04</b>	<b>5,14</b>	<b>301,99</b>	<b>340,11</b>	<b>741,25</b>	<b>4,4</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 2</b>															
<b>День 2</b>															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0	152,2	125	21,34	0,478
	ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>16,88</b>	<b>16,14</b>	<b>55,05</b>	<b>433,45</b>	<b>0,116</b>	<b>1,718</b>	<b>0,064</b>	<b>0,73</b>	<b>324,26</b>	<b>257,2</b>	<b>707,46</b>	<b>1,778</b>
Обед	102	Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
		Плов из птицы	150	10,64	28,18	2,9	268	2	51	2,2	10	6	3,9	4,1	3,9
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
		<b>Итого за обед</b>	<b>632</b>	<b>21,84</b>	<b>30,93</b>	<b>53,61</b>	<b>583,04</b>	<b>2,234</b>	<b>58,21</b>	<b>2,204</b>	<b>10</b>	<b>53,88</b>	<b>99,68</b>	<b>41</b>	<b>6,13</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1107</b>	<b>38,72</b>	<b>47,07</b>	<b>108,66</b>	<b>1016,5</b>	<b>2,35</b>	<b>59,928</b>	<b>2,268</b>	<b>10,73</b>	<b>378,14</b>	<b>356,88</b>	<b>748,46</b>	<b>7,908</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 2</b>															
<b>День 3</b>															
Завтрак	ТК	Сырники с творогом с сахаром	85	6,34	6,03	31,67	126,5	0,02	3,14	-	-	82,8	-	-	5,2
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>285</b>	<b>6,41</b>	<b>6,05</b>	<b>46,67</b>	<b>186,5</b>	<b>0,02</b>	<b>13,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93,9</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>5,48</b>
Обед	170	Борщ из свеж. капусты с тушеной говядиной	250	3,5	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0	2,44	50,42	67,6	27,69	1,44
	ТК	Рыба тушеная	75	19,51	9,91	7,6	210	1,5	7,5	0,1	0,4	3,3	15,9	8,7	4,9
	413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,06	0	0	0,64	4,86	37,2	21,12	1,11
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за обед</b>	<b>707</b>	<b>30,8</b>	<b>20,92</b>	<b>77,07</b>	<b>632,34</b>	<b>1,61</b>	<b>18,21</b>	<b>0,1</b>	<b>3,48</b>	<b>69,68</b>	<b>123,5</b>	<b>58,91</b>	<b>7,73</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>992</b>	<b>37,21</b>	<b>26,97</b>	<b>123,74</b>	<b>818,84</b>	<b>1,63</b>	<b>31,38</b>	<b>0,1</b>	<b>3,48</b>	<b>163,58</b>	<b>126,3</b>	<b>60,31</b>	<b>13,21</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 2</b>															
<b>День 4</b>															
Завтрак	ТК	Каша пшеничная молочная	225	7	4	44	237	0	0	0	0	33	0	10	0
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>9,43</b>	<b>4,32</b>	<b>73,52</b>	<b>367,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>51,01</b>	<b>27,96</b>	<b>21,33</b>	<b>0,61</b>
Обед	208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	ТК	Биточки свиные	50	6,77	8,6	5,05	124,4	0,08	0,012	0	1,41	8,4	65,19	10	1,06
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого за обед</b>	<b>637</b>	<b>22,73</b>	<b>18,43</b>	<b>90,92</b>	<b>613,34</b>	<b>0,42</b>	<b>8,992</b>	<b>0</b>	<b>2,53</b>	<b>80,15</b>	<b>359,18</b>	<b>190,26</b>	<b>7,4</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1092</b>	<b>32,16</b>	<b>22,75</b>	<b>164,44</b>	<b>980,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>2,92</b>	<b>131,16</b>	<b>387,14</b>	<b>211,59</b>	<b>8,01</b>

Прием пищи	№ рец.п о сбор.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 2</b>															
<b>День 5</b>															
Завтрак	15	Сыр порционный	25	4,4	5,6	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
	302	Гречка отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>15,43</b>	<b>12,01</b>	<b>68,16</b>	<b>442,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>1,09</b>	<b>200,03</b>	<b>327,86</b>	<b>812,13</b>	<b>5,36</b>
Обед	208	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	0	0	23,1	62,55	25	0,89
	608	Котлета куриная	50	9,65	7,25	13,71	180	0,1	0,45	0,51	34,3	31,4	41,87	11,4	1,82
	ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,5	0,025	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	ПР	Хлеб ржаной	32	2,2	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
	868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
		<b>Итого за обед</b>	<b>682</b>	<b>18,5</b>	<b>21,12</b>	<b>98,9</b>	<b>672,84</b>	<b>0,245</b>	<b>9,43</b>	<b>0,51</b>	<b>35,09</b>	<b>88,2</b>	<b>188,81</b>	<b>70,2</b>	<b>3,93</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1087</b>	<b>33,93</b>	<b>33,13</b>	<b>167,06</b>	<b>1115,4</b>	<b>0,485</b>	<b>9,59</b>	<b>0,55</b>	<b>36,18</b>	<b>288,23</b>	<b>516,67</b>	<b>882,33</b>	<b>9,29</b>