

## КОМПЛЕКС №1

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда                  | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |    |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|-------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|----|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                     |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А  | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                                   | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                     |          |                         |       |       |        |               |      |    |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                     | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0  | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 140      | Суп картофельный с лапшой           | 250      | 2,9                     | 2,5   | 21    | 120    | 0,15          | 1    | 0  | 0  | 82                           | 328    | 48    | 2,2  |
| 413      | Сосиска отварная                    | 55       | 17,5                    | 24,9  | 9     | 331    | 0,07          | 0    | 10 | 0  | 18                           | 151    | 28    | 1,6  |
| 508      | Каша рассыпчатая с маслом сливочным | 100      | 3,6                     | 5     | 20    | 98     | 0,04          | 0    | 0  | 0  | 6,67                         | 24     | 6     | 0,6  |
| 42       | Сыр твердый (порц)                  | 20       | 4,64                    | 5,9   | 0     | 72,8   | 0,008         | 0,34 | 52 | 0  | 176                          | 100    | 7     | 0,2  |
|          | Хлеб пшеничный                      | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0  | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0  | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 707      | Сок фруктовый т/п                   | 200      | 0,4                     | 0,2   | 27,6  | 114    | 0,02          | 2,4  | 0  | 0  | 22                           | 12     | 12    | 0,2  |
|          | Фрукты по сезону                    | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41     | 0,03          | 60   | 0  | 0  | 40                           | 23     | 18    | 1,2  |
|          | ИТОГО                               |          | 30,92                   | 36,97 | 88,82 | 777,59 | 0,247         | 62,7 | 62 | 0  | 280,4                        | 368,76 | 87,46 | 5,12 |

## КОМПЛЕКС №2

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда              | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |    |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|---------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|----|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                 |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А  | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                               | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                 |          |                         |       |       |        |               |      |    |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                 | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0  | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 110      | Борщ с картофелем и капустой    | 250      | 2,5                     | 2,8   | 13,6  | 90     | 0,05          | 10,8 | 0  | 0  | 58                           | 200    | 30    | 1,3  |
| 436      | Жаркое по-домашнему             | 50/100   | 14,63                   | 9     | 24,98 | 243    | 0,18          | 10,4 | 0  | 0  | 36                           | 211,5  | 49,5  | 3,15 |
|          | Хлеб пшеничный                  | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0  | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный            | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0  | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 701      | Компот из фруктов с витамином С | 200      | 1                       | 0,2   | 20,2  | 92     | 0,02          | 4    | 0  | 0  | 14                           | 14     | 8     | 2,8  |
|          | Фрукты по сезону                | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41     | 0,03          | 60   | 0  | 0  | 40                           | 23     | 18    | 1,2  |
|          | ИТОГО                           |          | 20,41                   | 10,17 | 77,4  | 496,79 | 0,309         | 74,4 | 0  | 0  | 107,8                        | 307,26 | 91,96 | 8,47 |

## КОМПЛЕКС №3

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда               | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ    | витамины (мг) |      |     |    | минеральные вещества<br>(мг) |       |      |      |
|----------|----------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|-------|---------------|------|-----|----|------------------------------|-------|------|------|
|          |                                  |          | Б                       | Ж     | У     |       | В 1           | С    | А   | Е  | Са                           | Р     | Mg   | Fe   |
| 1        | 2                                | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7     | 8             | 9    | 10  | 11 | 12                           | 13    | 14   | 15   |
| ОБЕД     |                                  |          |                         |       |       |       |               |      |     |    |                              |       |      |      |
| 138      | Рассольник Ленинградский         | 250      | 2,25                    | 2,75  | 15,5  | 95    | 0,026         | 0    | 0   | 0  | 32,5                         | 222,5 | 22,5 | 0,5  |
| 366      | Запеканка из творога со сметаной | 125/25   | 18                      | 15,96 | 16,44 | 286,8 | 0,05          | 0,3  | 20  | 0  | 113                          | 183   | 23   | 0,5  |
| 41       | Масло сливочное (порц)           | 10       | 0,1                     | 7,2   | 0,1   | 66    | 0             | 0    | 40  | 0  | 2                            | 3     | 0    | 0    |
| 42       | Сыр твердый (порц)               | 20       | 4,64                    | 5,9   | 0     | 72,8  | 0,008         | 0,34 | 52  | 0  | 176                          | 100   | 7    | 0,2  |
|          | Хлеб пшеничный                   | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5  | 0,033         | 0    | 0   | 0  | 6                            | 19,5  | 4,2  | 0,33 |
|          | Какао с молоком с витамином С    | 200      | 4,9                     | 5     | 32,5  | 190   | 0,2           | 2,6  | 60  | 0  | 0                            | 0     | 0    | 0    |
|          | Фрукты по сезону                 | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41    | 0,03          | 60   | 0   | 0  | 40                           | 23    | 18   | 1,2  |
|          | ИТОГО                            |          | 29,92                   | 34,3  | 63,8  | 686,1 | 0,291         | 3,24 | 172 | 0  | 297                          | 305,5 | 34,2 | 1,03 |

## КОМПЛЕКС №4

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда         | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |    |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|----------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|----|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                            |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А  | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                          | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                            |          |                         |       |       |        |               |      |    |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону            | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0  | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 139      | Суп картофельный с горохом | 250      | 7,5                     | 3,2   | 17,3  | 135    | 0,15          | 1    | 0  | 0  | 82                           | 328    | 48    | 2,2  |
| 443      | Плов из говядины           | 50/100   | 9                       | 12    | 12,75 | 196,5  | 0,09          | 6,9  | 15 | 0  | 28,5                         | 120    | 31,5  | 1,35 |
|          | Хлеб пшеничный             | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0  | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный       | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0  | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 707      | Сок фруктовый т/п          | 200      | 0,4                     | 0,2   | 27,6  | 114    | 0,02          | 2,4  | 0  | 0  | 22                           | 12     | 12    | 0,2  |
|          | Кондитерское изделие       | 25       | 4,2                     | 1,1   | 26,8  | 134    | 0,06          | 0    | 0  | 0  | 10                           | 41     | 8     | 0,7  |
|          | ИТОГО                      |          | 17,58                   | 13,87 | 91,87 | 565,29 | 0,249         | 9,3  | 15 | 0  | 78,26                        | 231,76 | 67,96 | 3,57 |

## КОМПЛЕКС №5

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда                  | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |     |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|-------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|-----|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                     |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А   | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                                   | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10  | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                     |          |                         |       |       |        |               |      |     |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                     | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0   | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
|          | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 250/25   | 2,25                    | 2,75  | 15,5  | 95     | 0,026         | 0    | 0   | 0  | 32,5                         | 222,5  | 22,5  | 0,5  |
| 340      | Омлет с сыром                       | 170      | 10,5                    | 17,54 | 2     | 209    | 0,05          | 0    | 210 | 0  | 54                           | 193    | 11    | 2,1  |
|          | Хлеб пшеничный                      | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0   | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0   | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 701      | Компот из фруктов с витамином С     | 200      | 1                       | 0,2   | 20,2  | 92     | 0,02          | 4    | 0   | 0  | 14                           | 14     | 8     | 2,8  |
|          | Фрукты по сезону                    | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41     | 0,03          | 60   | 0   | 0  | 40                           | 23     | 18    | 1,2  |
|          | ИТОГО                               |          | 16,28                   | 18,71 | 54,42 | 462,79 | 0,179         | 64   | 210 | 0  | 125,8                        | 288,76 | 53,46 | 7,42 |



## КОМПЛЕКС №6

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда                    | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |    |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|---------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|----|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                       |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А  | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                                     | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                       |          |                         |       |       |        |               |      |    |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                       | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0  | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 138      | Суп картофельный с лапшой             | 250      | 2,25                    | 2,75  | 15,5  | 95     | 0,026         | 0    | 0  | 0  | 32,5                         | 222,5  | 22,5  | 0,5  |
| кп       | Поджарка из филе куриного             | 75/25    | 13                      | 9,9   | 0     | 141    | 0,04          | 0    | 38 | 0  | 24                           | 96     | 12    | 1    |
| 516      | Макаронны отварные с маслом сливочным | 100      | 3,6                     | 5     | 20    | 98     | 0,04          | 0    | 0  | 0  | 6,67                         | 24     | 6     | 0,6  |
| 42       | Сыр твердый (порц)                    | 20       | 4,64                    | 5,9   | 0     | 72,8   | 0,008         | 0,34 | 52 | 0  | 176                          | 100    | 7     | 0,2  |
|          | Хлеб пшеничный                        | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0  | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0  | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 631      | Компот из фруктов с витамином С       | 200      | 1                       | 0,2   | 20,2  | 92     | 0,02          | 4    | 0  | 0  | 14                           | 14     | 8     | 2,8  |
|          | Фрукты по сезону                      | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41     | 0,03          | 60   | 0  | 0  | 40                           | 23     | 18    | 1,2  |
|          | ИТОГО                                 |          | 27,02                   | 21,97 | 72,42 | 565,59 | 0,217         | 64,3 | 90 | 0  | 278,4                        | 315,76 | 67,46 | 7,12 |





## КОМПЛЕКС №7

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда                  | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |    |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|-------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|----|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                     |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А  | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                                   | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                     |          |                         |       |       |        |               |      |    |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                     | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0  | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 110      | Борщ с картофелем и капустой        | 250      | 2,5                     | 2,8   | 13,6  | 90     | 0,05          | 10,8 | 0  | 0  | 58                           | 200    | 30    | 1,3  |
| 424      | Поджарка из говядины                | 50/15    | 16,2                    | 8,8   | 2,6   | 154    | 0,07          | 1,4  | 0  | 0  | 20                           | 170    | 20    | 1,9  |
| 518      | Каша пшеничная с маслом сливочным   | 100      | 3,6                     | 5     | 20    | 98     | 0,04          | 0    | 0  | 0  | 6,67                         | 24     | 6     | 0,6  |
|          | Хлеб пшеничный                      | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0  | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0  | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 638      | Компот из сухофруктов с витамином С | 200      | 0,4                     | 0,2   | 27,6  | 114    | 0,02          | 2,4  | 0  | 0  | 22                           | 12     | 12    | 0,2  |
|          | ИТОГО                               |          | 20,58                   | 9,57  | 54,92 | 388,79 | 0,169         | 3,8  | 0  | 0  | 59,76                        | 240,76 | 48,46 | 3,42 |

## КОМПЛЕКС №8

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда                    | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |       |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|---------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|-------|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                       |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А     | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                                     | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                       |          |                         |       |       |        |               |      |       |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                       | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0     | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 139      | Рассольник Ленинградский              | 250      | 7,5                     | 3,2   | 17,3  | 135    | 0,15          | 1    | 0     | 0  | 82                           | 328    | 48    | 2,2  |
| кп       | Биточек куринный запеченный с сыром   | 100      | 9                       | 12    | 12,75 | 196,5  | 0,09          | 6,9  | 15    | 0  | 28,5                         | 120    | 31,5  | 1,35 |
| 520      | Картофель отварной с маслом сливочным | 100      | 2,13                    | 5     | 14,7  | 74,6   | 0,1           | 3,7  | 2,67  | 0  | 26,67                        | 56     | 20    | 0,67 |
|          | Хлеб пшеничный                        | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0     | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0     | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 635      | Компот из фруктов с витамином С       | 200      | 0,4                     | 0,2   | 27,6  | 114    | 0,02          | 2,4  | 0     | 0  | 22                           | 12     | 12    | 0,2  |
|          | Фрукты по сезону                      | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41     | 0,03          | 60   | 0     | 0  | 40                           | 23     | 18    | 1,2  |
|          | ИТОГО                                 |          | 16,31                   | 18,17 | 87,27 | 546,89 | 0,319         | 73   | 17,67 | 0  | 134,9                        | 269,76 | 97,96 | 4,74 |

## КОМПЛЕКС №9

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп | наименование блюда              | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |       |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|----------|---------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|-------|----|------------------------------|--------|-------|------|
|          |                                 |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А     | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1        | 2                               | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| ОБЕД     |                                 |          |                         |       |       |        |               |      |       |    |                              |        |       |      |
|          | Овощи по сезону                 | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0     | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 140      | Суп картофельный с горохом      | 250      | 2,9                     | 2,5   | 21    | 120    | 0,15          | 1    | 0     | 0  | 82                           | 328    | 48    | 2,2  |
| 374      | Рыба тушеная в томате с овощами | 75/50    | 18,2                    | 9,57  | 7,32  | 189    | 0,132         | 7,32 | 18,75 | 0  | 99,4                         | 277,5  | 48,75 | 1,31 |
| 518      | Рис припущенный                 | 100      | 3,6                     | 5     | 20    | 98     | 0,04          | 0    | 0     | 0  | 6,67                         | 24     | 6     | 0,6  |
|          | Хлеб пшеничный                  | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0     | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный            | 20       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0     | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 686      | Чай с сахаром                   | 200      | 0,4                     | 0,2   | 27,6  | 114    | 0,02          | 2,4  | 0     | 0  | 22                           | 12     | 12    | 0,2  |
|          | Выпечное изделие                | 50       | 4,2                     | 1,1   | 26,8  | 134    | 0,06          | 0    | 0     | 0  | 10                           | 41     | 8     | 0,7  |
|          | ИТОГО                           |          | 30,38                   | 16,44 | 106,4 | 655,79 | 0,331         | 9,72 | 18,75 | 0  | 155,8                        | 413,26 | 91,21 | 4,13 |

## КОМПЛЕКС №10

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

| №<br>реп    | наименование блюда                    | выход, г | пищевые вещества<br>(г) |       |       | ЭЦ     | витамины (мг) |      |       |    | минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------|---------------------------------------|----------|-------------------------|-------|-------|--------|---------------|------|-------|----|------------------------------|--------|-------|------|
|             |                                       |          | Б                       | Ж     | У     |        | В 1           | С    | А     | Е  | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1           | 2                                     | 3        | 4                       | 5     | 6     | 7      | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| <b>ОБЕД</b> |                                       |          |                         |       |       |        |               |      |       |    |                              |        |       |      |
|             | Овощи по сезону                       | 60       | 1,128                   | 0,204 | 3,876 | 24,48  | 0,061         | 29,8 | 0     | 0  | 13,2                         | 24,31  | 25,5  | 0,88 |
| 138         | Суп рисовый с мясными фрикадельками   | 250/25   | 2,25                    | 2,75  | 15,5  | 95     | 0,026         | 0    | 0     | 0  | 32,5                         | 222,5  | 22,5  | 0,5  |
| 462         | Тефтели из говядины с овощами         | 90/45    | 4,44                    | 5,46  | 5,76  | 90     | 0,024         | 0,54 | 0     | 0  | 13,2                         | 64,2   | 11,4  | 0,48 |
| 520         | Картофель отварной с маслом сливочным | 100      | 2,13                    | 5     | 14,7  | 74,6   | 0,1           | 3,7  | 2,67  | 0  | 26,67                        | 56     | 20    | 0,67 |
| 42          | Сыр твердый (порц)                    | 20       | 4,64                    | 5,9   | 0     | 72,8   | 0,008         | 0,34 | 52    | 0  | 176                          | 100    | 7     | 0,2  |
|             | Хлеб пшеничный                        | 35       | 2,28                    | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,033         | 0    | 0     | 0  | 6                            | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                  | 25       | 1,7                     | 0,33  | 9,96  | 50,29  | 0,046         | 0    | 0     | 0  | 11,76                        | 39,26  | 12,26 | 0,99 |
| 707         | Сок фруктовый т/п                     | 200      | 0,4                     | 0,2   | 27,6  | 114    | 0,02          | 2,4  | 0     | 0  | 22                           | 12     | 12    | 0,2  |
|             | Фрукты по сезону                      | 100      | 0,8                     | 0,4   | 7,5   | 41     | 0,03          | 60   | 0     | 0  | 40                           | 23     | 18    | 1,2  |
|             | <b>ИТОГО</b>                          |          | 16,39                   | 17,53 | 80,28 | 513,19 | 0,261         | 67   | 54,67 | 0  | 295,6                        | 313,96 | 84,86 | 4,07 |