Согласовано: Директор ООО «Галактика» Гаджиева И.Л. Директор МАОУ-НГО СОШ №12
Директор МАОУ-НГО СОШ №12
Директор МОУ-НГО СОШ №12
Директор МОУ-НГО СОШ №17
Директор МОУ-НГО

Примерное двухнедельное меню для детей 12-18 лет.

Сезон сентябрь - февраль 2025 - 2026г

## Примерное десятидневное меню для детей 12-18 лет

					1 день				
Наименовани	Бре	тто,г	Нетто,			иический с	остав		Nº
е блюда		•	Г	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал	рецептуры
3A	BTPAI	K	I .	700	25,95	33,5	86,85	749,6	
Бутерброд с сь				30/20	7,5	11,8	11,9	183,8	
Хлеб	30		30	,	,	,	,	,	
пшеничный									
Сыр	•		20	252	-	44.5		0.45	
	иа пшенная жидкая		T	250	9,4	11,5	26	245	
Пшено	30		30						
Молоко	240		240						
питьевое									ļ
Сахар	4		4						
Соль	1.3		1.3						
Масло	5		5						
сливочное					1				
Яйцо отварнов				40	5,1	4,6	0,3	63	
Салат из свеж	их по	мидо	рu	100	1,2	5	6,6	76	
огурцов									
Помидоры		56	55						
Огурцы		42	40						
Масло		5	5						
растительное									
Лук		3,6	3						
Чай «Цытрусог	вый з	аряд»	>	200	0,2	0	15,5	62,8	
Чай заварка	1,	,7	1,7						
Лимон	1	1	10						
Апельсин	2	1	20						
Сахар	1:	5	15						
Хлеб пшеничнь	ый виг	тами	нный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной в	итам	иннь	ıŭ	30	1,05	0,15	12,15	61	
				Вт	орой ден		•		•
3A	BTPAI	K		720	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натура	льнь	ІЙ С СЬ	іром	200/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное		40	140						
Молоко	5:		52						
питьевое									
Масло растит	3		3						
Масло слив	10	0	10						
Сыр	2		25						
Соль	1		1						
Овощи н	amyp	альнь	e	100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры		02	100		·				
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58		
Хлеб ржаной в				30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт				150	0,3	0,2	18	75	
Кисель				200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	2:	5	25		-,-	- , <b>-</b>		+	

			-	Гретий ден	Ь			
3AB1	ГРАК		640	27,25	31,8	80,25	877,3	
Салат из картос		еленым	100	1,8	5,2	8,9	90	
горошком	•				,	,		
картофель	89	53						
горошек	37	30						
Лук	15	12						
, Масло	15	15						
растительное								
Соль	1	1						
Кура запеченная			100	19,4	18,1	0,8	244,2	
Голень куры	169	159						
Томат	6	6						
Масло растит	3	3						
Чеснок	0,8	0,6						
Греча отварная	1 0,0	1 0,0	180	2	5,4	29,2	330	
Греча	78	78	130		7,7	-/,-		
Масло сливочн	8	8	+					
Вода	144	144	+					
Чай с молоком	<u> </u>	1 177	200	2,8	2,5	15,1	94,1	
Заварка	2		200	2,0	2,3	13,1	77,1	
Сахар	15		1					
Сахар Молоко	80							
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
			30	1,05	<u> </u>		61	
Хлеб ржаной вип	паминн	ыи			0,15	12,15	01	
3AB1	FD A I/		640	твертый де		04.45	454.0	
				20,55	18,8	94,15	656,2	
Овощи нап			100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Огурец	102	100	100	40.0	44.0		4547	
Гуляш из говядин		T ===	100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1	79	79						
категории	-							
Масло	5	5						
растительное								
Масса тушеного		50						
мяса		F0	1					
Macca coyca	10	50	1					
Лук	12	10	1					
Томат	5	5	1					
Мука	2,5	2,5	1					
Масло	2,5	2,5						
сливочное			400		1.5	4.7.7		
Макароны отвар			180	4,7	4,2	45,7	240	
Макароны	63	63						
Масло	14	14						
сливочное			1					
Соль	3,2	3,2	1		_			
Кофейный напип			200	2	2,3	16,2	120	
Кофейный	4	4						
напиток								
Сахар	15	15						
Молоко	100	100						

Хлеб пшеничный	пеб пшеничный витаминный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип	паминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
<u> </u>				5 день	•			
3ABT	РАК		640	24,9	16,7	85,95	820,5	
Салат из свежей	капуст	ты с	100	1,1	5	7,6	80	
перцем								
Капуста(тертая с	119	60						
солью)								
Морковь до 1.01	19	15						
20%								
C 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий	27	20						
свежий								
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло	5	5						
растительное					1		1.5	
Котлета рыбная		_	100	15	1	9	256	
Минтай (филе на	132	98						
коже)	ļ							
Или горбуша	179	98						
Лук	13	11						
Яйцо	5	5						
Вода	10	10						
Масло	4	4						
растительное	-	+_						
Масло	5	5						
сливочное	7	7						
Сухари			180	2.0	F 0	24.7	175.5	
<b>Пюре картофель</b> Молоко	29	29	180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Масло	8,4	8,4						
сливочное	0,4	0,4						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%	203	137						
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03-40%	257	154						
Какао с молоком		1	200	3,4	4,2	16,4	190	
Какао	4	4	<del></del>	7-	<del>,</del> –	-,-		
Молоко	100	100			1			
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип			30	1,05	0,15	12,15	61	
•			1	6 день				
3ABT	ЗАВТРАК		670	20,35	24,9	70,75	587	
	ЗАВТРАК Бутерброд с сыром		30/20	7,2	7,8	11,9	147	
Хлеб	30	30			<u> </u>	,		
Сыр	20	20						
Каша рисовая жи		<u> </u>	250	9,4	11,5	26	245	
Рис	37	37			1			

Молоко	165	165						
	103	103						
ПИТЬЕВОЕ	6	46						
Caxap								
Соль	1.3	1.3						
Масло	10	10						
сливочное			400	4.0	-		7/	
Салат из свежих	помидо	op u	100	1,2	5	6,6	76	
огурцов	F/							
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло	5	5						
растительное	2.4							
Лук	3,6	3						
Напиток витами	·	T	200					
Сухая смесь	20	20						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
				7 день				
3ABT			645	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царсі		творога	200	15,5	12,9	31,7	304,8	
со сгущенным мо		T						
Творог	123	120						
Яйцо куриное	24	24						
Сахар	12	12						
Крошка		30						
Мука	12	12						
Сахар	6	6						
Масло	12	12						
сливочное								
Масло	4,2	4,2						
сливочное для								
смазки листа								
Масса запеканки		180						
Молоко	20,2	20						
сгущенное								
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с масл	пом		30/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
Хлеб пшеничный	30	30						
Масло	15	15						
сливочное								
Чай с лимоном	I		200	0,1	0	12,2	49,2	
Заварка	2	2		,-			12,2	
Сахар	15	15						
Лимон	8	8						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,45	12,15	61	
TOTO PARAMOU BUIL	минпп	u	1 00	8 день	3,13	12,13	<b>01</b>	
Завт	nav		610	29,95	27	102,25	793	
Фрикаделька кур			120	18,4	16,3	8,2	253,1	
Филе кур	111	105	120	10,4	10,3	0,2	233,1	
Филе кур Молоко	16	16						
Хлеб	9	9						
MICO	7	7						

Рис	47 50	47 30						
Рис отварной «М			180	3,2	7,7	37,9	233,7	
Соль	2,5	2,5						
Сыр	10,5	10						
Сметана	5	5						
сливочное								
Масло	4	4						
Лук	17	14						
Масло растит	4	4						
Мука	5	5						
коже								
потрашеная с головой Минтай филе на	169	125						
Горбуша	187	131		,	,			
Рыба «Лакомка»	1	1	120	18,2	12,9	4,3	206	
Соль	1	1						
Лук	10	8						
Масло растит	5	5						
Зеленый горошек	31	20						
Помидоры	77	75						
зеленым горошк	ОМ							
Салат из свежих	помидо	ор с	100	1,7	5,2	4,9	73,2	
Завт	рак		660	25,85	26,4	85,35	680,7	
				9день				
Хлеб ржаной вип	паминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Молоко	100	100						
Сахар	15	15						
напиток								
Кофейный	6	6						
Кофейный напит	юк		200	1,8	1,6	18,9	120	
Соль	3,2	3,2						
сливочное								
Масло	14	14						
Макароны	63	63						
Макароны отвар	оные		180	4,7	4,2	45,7	239,4	
сливочное		·						
Масло	2,5	2,5						
Томат	5	5						
Вода	37,5	37,5						
Мука	2,5	2,5						
Сметана	12,5	12,5						
сметанный				,			'	
Соус			50	2,5	4,3	3,2	61,5	
растительное		-						
Масло	2	2						
Мука пшеничная	10	10						
•								
Яйцо Лук	10	10 8						

Морковь до 1.01	26	21						
Морковь с 1.01	28	21						
•								
Масло сливочное	10	10						
Соль	2,5	2,5						
Чай с сахаром			200	0,2	0	12	48,8	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминнь	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
			•	10 день	•			
ЗАВТРАК			640	20,85	28,2	89,75	634,2 1	
Салат из капуст	ы с зеле	ным	100	1,5	5	4,7	69,8	
горошком				,				
Капуста	96	77						
Капуста свежая ис	пользує	тся до						
1.03,с 1.03 только								
урожай или друго	-							
Сахар	5	5						
Соль	1	1						
Горошек	31	20						
Масло	5	5						
растительное								
Шницель из говяд	цины		100	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	87	71						
Хлеб	18	18						
Молоко	14	14						
Лук	6	5						
Яйцо	5	5						
Сухари	6	6						
Масло	2	2						
растительное								
Масло	5	5						
сливочное								
Пюре картофель			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло	8,4	8,4						
сливочное								
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03-40%	257	154						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Молоко	80	80						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	

Согласовано: Директор ООО «Галактика» Гаджиева И.Л. Утверждаю:
Директор МАОУ НЕО СОШ №12

моторово Мастонева Т.А.

моторово Мастонева Т.А.

Примерное двухнедельное меню для детей OB3 12-18 лет.

Сезон сентябрь – февраль 2025 – 2026г

## Примерное десятидневное меню для детей 12-18 лет (OB3)

			Í	перв	ый ден				
Наименовани	Бре	тто,г	Нетто,г			ический с		T	Nº
е блюда				Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ ккал	рецептур ы
3AE	3TPAI	K		700	25,95	33,5	86,85	749,6	
Бутерброд с сы	ром			30/20	7,5	11,8	11,9	183,8	
Хлеб	30		30						
пшеничный									
Сыр	21		20						
аша пшенная жидкая			250	9,4	11,5	26	245		
Пшено	30		30						
Молоко	240		240						
питьевое									
Сахар	4		4						
Соль	1.3		1.3						
Масло	5		5						
сливочное									
Яйцо отварное				40	5,1	4,6	0,3	63	
Салат из свежи	іх по	мидој	o u	100	1,2	5	6,6	76	
огурцов			<u> </u>						
Помидоры		56	55						
Огурцы		42	40						
Масло		5	5						
растительное									
Лук		3,6	3						
Чай «Цытрусов	вый з	аряд»	<b>)</b>	200	0,2	0	15,5	62,8	
Чай заварка	_	,7	1,7						
Лимон	1		10						
Апельсин	2		20						
Сахар	1:		15						
Хлеб пшеничны				30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной ви		шннь	ıŭ	30	1,05	0,15	12,15	61	
	БЕД			820	26,05	25,06	123,75	827,7	
Суп картофель	ный (	с горс	охом и	250/10/20	9,1	4,8	31,8	207	
мясом									
Говядина	1		16						
Горох	2		21						
Картофель-1.09-	·   7:	3	55						
31.10-25%									
1.11-31.12-30%	7'		55						
1,01-29.2-35%	8:		55						
1.03-40%	9:		55						
Морковь до 1.01	-   1	7,5	14						
20%	-	<u> </u>							
C1.01-25%	-	8,6	14						
Лук	14		12						
Масло	5		5						
сливочное									
Гренки из			20						
пшеничного хл									

Хлеб пшеничный	38	32						
Котлета из говя			100	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	87	74		,-	,-			
Хлеб	18	18						
Лук	6	5						
Молоко	14	14						
Сухари	6	6						
Масло растит	2	2						
Масло слив	5	5						
Пюре картофель			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29	100	","	-,,,		270,0	
Масло	8,4	8,4						
сливочное	-, -	-, -						
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03-40%	257	154						
Сок	237	131	200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип			30	1,05	0,15	12,15	61	
70100 p/Karioa bari	- Idi	J.G		1,00	0,15	12,13		
			Вто	⊥ рой день	•			
ЗАВТ	ΡΔΚ		720	24,45	23,9	67,35	583,5	
Омлет натуралі		ыром	200/10	20,2	22,8	1,3	294	
Яйцо куриное	140	140	200/10	20,2	22,0	1,0	274	
Молоко	52	52						
питьевое	32	32						
Масло растит	3	3						
Масло слив	10	10						
Сыр	25	25						
Соль	1	1						
Овощи нап			100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Помидоры	102	100	100	1,1	0,1	3,0	20,3	
Помидоры	102	100						
Хлеб пшеничный	PIIMAM	 !!UUL!IĬ	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип			30	1,05	0,45	12,15	61	
Фрукт	шмипп	ыи	150	0,3	0,13	18	75	
Кисель			200	0,3	0,2	18	75	
Сухая смесь	25	25	200	0,3	0,2	10	73	
ОБЕД	23	23	995	19,95	20	105,45	684,1	
Борщ из свежей н	/anvemi	.1.0	250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
мясом и сметан	-	51 C	250/10/5	7,7	3,3	12,7		
Мясом и сметино	19	16						
Свекла до1.01-	50	40						
20%		70						
C1.01-25%	53	40						
Капуста	25	20						
Капуста Картофель с	27	20						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	29	20	1					

1.09-29.02-35%	31	20						
1,03-40%	33	20						
Морковь до 1.01	12,5	10						
C1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Томат	7	7						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Плов из мяса			250	13,5	13,9	44,5	357,1	
Мясо	115	99						
Масса тушеного		67						
мяса								
Масло	12,5	12,5						
растительное								
Рис	50	50						
Морковь до1.01-	53	42						
20%								
C1.01-25%	56	42						
Лук	24	20						
Томат	8	8						
Сок		<u>'</u>	200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
Десерт сливочны	ıŭ		125					
				3 день				
ЗАВТ	PAK		640	27,25	31,8	80,25	877,3	
Салат из картофеля с зеленым		100	4.0		0.0	90		
	еля с з	еленым	100	1,8	5,2	8,9	90	
горошком			100	1,8	5,2	6,9	70	
<b>горошком</b> картофель	89	53	100	1,8	5,2	0,9	70	
горошком картофель горошек	89 37	53 30	100	1,8	5,2	8,9	70	
горошком картофель горошек Лук	89 37 15	53 30 12	100	1,8	5,2	0,9	70	
горошком картофель горошек Лук Масло	89 37	53 30	100	1,8	5,2	0,7	70	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное	89 37 15 15	53 30 12 15	100	1,8	5,2	0,7	70	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль	89 37 15 15	53 30 12						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи	89 37 15 15 1 1	53 30 12 15	250	9,4	11,5	26	245	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи	89 37 15 15 1 1 <b>дкая</b> 30	53 30 12 15 1						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко	89 37 15 15 1 1	53 30 12 15						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое	89 37 15 15 1 <b>1</b> <b>дкая</b> 30 240	53 30 12 15 1 1 30 240						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240	53 30 12 15 1 30 240						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3	53 30 12 15 1 1 30 240 4 1.3						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240	53 30 12 15 1 30 240						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3	53 30 12 15 1 1 30 240 4 1.3	250	9,4	11,5	26	245	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3	53 30 12 15 1 1 30 240 4 1.3						
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 1 30 240 4 1.3	250	9,4	11,5	26	245	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 1 30 240 4 1.3	250	9,4	11,5	26	245	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 30 240 4 1.3 5	250	2,8	2,5	26	245	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 30 240 4 1.3 5	250	2,8	2,5	26 15,1	245	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный Хлеб ржаной вит	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 30 240 4 1.3 5	250 200 30 30	2,8 1,5 1,05	2,5 0,45 0,15	15,1 14,1 12,15	245 94,1 58 61	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный Хлеб ржаной вит	89 37 15 15 1 <b>ДКАЯ</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 30 240 4 1.3 5	250 200 30 30 150	2,8 1,5 1,05 0,3	2,5 0,45 0,15 0,2	15,1 14,1 12,15 18	245 94,1 58 61 75	
горошком картофель горошек Лук Масло растительное Соль Каша рисовая жи Рис Молоко питьевое Сахар Соль Масло сливочное Чай с молоком Заварка Сахар Молоко Хлеб пшеничный Хлеб ржаной вит	89 37 15 15 1 <b>дкая</b> 30 240 4 1.3 5	53 30 12 15 1 30 240 4 1.3 5	250 200 30 30	2,8 1,5 1,05	2,5 0,45 0,15	15,1 14,1 12,15	245 94,1 58 61	

сметаной								
Кура	29	26			1	1		
Картофель с	67	50						
1.09-31.10-25%	0,							
C1.11-31.12-30%	72	50						
1.09-29.02-35%	77	50						
1,03-40%	84	50						
Морковь	12,5	10						
до01.01-20%								
C 1,01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Горошек конс	28	18						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Кура запеченная	•	_	100	19,4	18,1	0,8	244,2	
Голень куры	169	159						
Томат	6	6						
Масло растит	3	3						
Чеснок	0,8	0,6						
Греча отварная			180	2	5,4	29,2	330	
Греча	78	78			·			
Масло сливочн	8	8						
Вода	144	144						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминнь	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
			•	4 день	•	•	•	
3ABT	PAK		640	20,55	18,8	94,15	656,2	
Овощи нат	уральн	ые	100	1,1	0,1	3,8	20,5	
Огурец	102	100						
Каша «Дружба»		•	250	7,1	8,4	29	245	
Рис	22	22						
Пшено	15	15						
Молоко	228	228						
питьевое								
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло	5	5						
сливочное								
Кофейный напит	ок	_	200	2	2,3	16,2	120	
Кофейный	4	4						
напиток								
Сахар	15	15			1	1		
Молоко	100	100			1	1		
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминнь	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			940	23,45	22,3	125,25	791	
Суп лапша домаш		1	250	5,3	5,4	10,1	110	
Кура филе	29	26			1	1		
Мука пшеничная	17,5	17,5						

	4.0	1.0						
Мука на	1,2	1,2						
( подпыл)	5	5				+		_
Яйцо								
Вода питьевая	3,5	3,5						
Соль	0,5	0,5						
йодированная		00				1		
Масса лапши	00	20						
Или лапша пром	20	20						
Морковь до1.01-	12,5	10						
20% C 1.01-25%	12.2	10						
	13,3 12	10						
Лук	5	5						
Масло	) 5	٦						
сливочное	2	2						
Соль	L		100	10.2	11.0	2.2	154 7	
Гуляш из говядин	<b>ы</b> 79	79	100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1 категории	/ 7	/ 9						
Масло	5	5				+		
растительное								
Масса тушеного		50				+		
мяса		30						
Масса соуса		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5					+	
Мука	2,5	2,5					+	
Масло	2,5	2,5						
сливочное	2,3	2,5						
Макароны отвар	⊥ ЭНЫР		180	4,7	4,2	45,7	240	
Макароны	63	63	130	7,7	*,*	13,7	270	
Масло	14	14	+			+		
сливочное								
Соль	3,2	3,2				+		
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витамі	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,13	18	75	
+ P) MII			130	5,5 5 день	U, Z	10	,,,	
ЗАВТ	РДК		640	24,9	16,7	85,95	820,5	
Салат из свежей		ыс	100	1,1	5	7,6	80	
перцем	, 6111	<del>.</del>		-, -		',5		
Капуста(тертая с	119	60				+		
солью)	/							
Морковь до 1.01	19	15						
20%								
C 01.01 25%	20	15	-					
Перец сладкий свежий	27	20						
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло	5	5						
растительное								
							•	

Каша манная			250	7,1	8,4	29	245	
Крупа манная	22	22	_	,-	, , -			
Молоко	228	228	+					
питьевое	220	220						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло	5	5						
сливочное	]							
Какао с молоком			200	3,4	4,2	16,4	190	
Какао	4	4	200	3,4	7,2	10,4	170	
Молоко	100	100						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной вит			30	1,05	0,45	12,15	61	
-		ыи	955			_		
ОБІ				27,95	14,2	113,95	845,2	
Щи с мясом и сме	1		250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	
Говядина филе	19	16	+					
Картофель с	40	30						
1.09-31.10-25%	40	20	+					
C1.11-31.12-30%	43	30	1					
1.09-29.02-35%	46	30	1					
1,03—40%	50	30						
Морковь	16	13						
до01.01-20%	4=	10						
C 1,01-25%	17	13						
Капуста свежая	63	50						
Лук	12	10						
Масло	5	5						
сливочное	<u> </u>	<u> </u>						
Сметана	5	5						
Соль	2	2			_	_		
Котлета рыбная			100	15	1	9	256	
Минтай (филе на	132	98						
коже )								
Или горбуша	179	98	1					
Лук	13	11	1					
Яйцо	5	5	1					
Вода	10	10						
Масло	4	4						
растительное								
Масло	5	5						
сливочное								
Сухари	7	7						
Пюре картофель	1		180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло	8,4	8,4						
сливочное								
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%	<u></u>		<u> </u>					
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						

1,03-40%	257	154						
Сок		1	200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт	Idividiiii	,,u	150	0,3	0,2	18	75	
<b>ТРУГИП</b>				, <b>0,0</b> 6 день	0,2	10	73	
ЗАВТ	PAK		560	20,35	24,9	70,75	587	
Бутерброд с сыр			30/20	7,2	7,8	11,9	147	
Хлеб	30	30	,	,	,	,		
Сыр	20	20						
Каша рисовая жи		1	250	9,4	11,5	26	245	
Рис	37	37		,				
Молоко	165	165						
питьевое								
Сахар	6	46						
Соль	1.3	1.3						
Масло	10	10						
сливочное								
Салат из свежих	ПОМИДО	p u	100	1,2	5	6,6	76	
огурцов		•		_, <u>_</u>	_	-,-		
Помидоры	56	55						
Огурцы	42	40						
Масло	5	5						
растительное								
Лук	3,6	3						
Напиток витамі	<u> </u>	1 -	200					
Сухая смесь	20	20						
	Хлеб пшеничный витаминный		30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
ОБ	EД		970	26,35	25,8	141,75	903	
Суп картофельн		охом и	250/10/20	9,1	4,8	31,8	207	
мясом	•			,				
Говядина	19	16						
Горох	21	21						
Картофель-1.09-	73	55						
31.10-25%	70							
1.11-31.12-30%	79	55						
1,01-29.2-35%	85	55						
1.03-40%	92	55						
Морковь до1.01- 20%	17,5	14						
C1.01-25%	18,6	14						
Лук	14	12						
Масло	5	5						
сливочное								
Гренки из		20						
пшеничного хл								
Хлеб пшеничный	38	32						
Котлета из курь	1		100	10,1	14,2	17	236,2	
Кура филе	87	74						
кура филс	0,							

п		T =	I					
Лук	6	5						
Молоко	14	14						
Сухари	6	6						
Масло растит	2	2						
Масло слив	5	5	_					
	Пюре картофельное		180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло	8,4	8,4						
сливочное								
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витами	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминнь	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
• •			1	7 день		· ·		
3ABT	PAK		625	21,7	23,3	10,1	733,1	
Запеканка «Царсі		творога	200	15,5	12,9	31,7	304,8	
со сгущенным мо					,,	0 =,7		
Творог	123	120						
Яйцо куриное	24	24						
Сахар	12	12						
Крошка		30						
Мука	12	12						
Сахар	6	6						
Масло	12	12						
сливочное	12	12						
Масло	4,2	4,2						
сливочное для	7,2	٦,۷						
смазки листа								
Масса запеканки		180						
Молоко	20,2	20						
сгущенное	20,2	20						
Яйцо отварное			40	5,1	4,6	0,3	63	
Бутерброд с масл	TOM		10/15	2,5	9,9	14,5	157,1	
вутерород с масл	ТОМ		10/13	2,3	7,7	14,5	157,1	
Хлеб пшеничный	30	30						
Масло	15	15						
сливочное								
Чай с лимоном			200	0,1	0	12,2	49,2	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Лимон	8	8						
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминнь	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБЕД			955	19,85	23,6	110,35	888,7	
Борщ из свежей к мясом и сметано	-	I C	250/10/5	4,4	5,5	12,7	118	
Мясом и сметино	19	16						
UJKIVI	17	10	<u> </u>			1		

	T							
Свекла до1.01-	50	40						
20%								
C1.01-25%	53	40						
Капуста	25	20						
Картофель с	27	20						
1.09-31.10-25%								
C1.11-31.12-30%	29	20						
1.09-29.02-35%	31	20						
1,03—40%	33	20						
Морковь до 1.01	12,5	10						
C1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Томат	7	7						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Гуляш из говядин	1		100	10,2	11,9	2,2	156,7	
Говядина 1	79	79						
категории								
Масло	5	5						
растительное								
Масса тушеного		50						
мяса								
Macca coyca		50						
Лук	12	10						
Томат	5	5						
Мука	2,5	2,5						
Масло	2,5	2,5						
сливочное								
Греча отварная		_	180	2	5,4	29,2	330	
Греча	78	78						
Масло сливочн	8	8						
Вода	144	144						
Сок			200	0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный	витам	инный	30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вит	аминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
				8 день				
Завт	рак		610	29,95	27	102,25	793	
Салат из свежей	капуст	ы с	100	1,1	5	7,6	80	
перцем								
Капуста(тертая с	119	60						
солью)								
Морковь до 1.01	19	15						
20%								
C 01.01 25%	20	15						
Перец сладкий	27	20					$\Box$	
свежий								
Лимон	6	4						
Сахар	5	5						
Масло	5	5						
растительное					<u></u>			

		250	7,1	8,4	29	245
22	22		1	,		
<u> </u>						
220	220					
4	4					
-	_					
ОК		200	1.8	1.6	18.9	120
6	6		1	,	,	
15	15					
1	_	30	1.5	0.45	14.1	58
		_			-	61
						1021,8
	бой					183,8
	1			- ,•	,=	
100	123					
133	100					
100	100					
143	100					
<b>-</b>						
<del>                                     </del>	-					
2	2					
	1	120	18.4	16.3	8.2	253,1
1	105				-,-	
<u> </u>						
	_					
<del> </del>						
<u> </u>						
-	_					
-	_					
		50	2,5	4,3	3,2	61,5
			,-	,-	,	<b>'</b>
12.5	12,5					
	_					
<u> </u>	_					
-, -	-,-					
сливочное			4.7	4,2	45,7	239,4
	63		-,-	-,-	,-	,-
<del> </del>						
	-					
1	1			1	1	
	15 100 <b>BUMTAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDAM</b> <b>IDA</b>	228       228         4       4         1.3       1.3         5       5         юк         6       6         15       15         100       100         витаминный         аминный       1         эй с рыбой       166         143       100         154       100         167       100         12,5       10         13,3       10         5       5         2       2         12       10         иная       11         10       10         10       10         10       8         10       10         2       2         37,5       2,5         2,5       2,5         37,5       5         5       5         2,5       2,5	22       22         228       228         4       4         1.3       1.3         5       5         15       15         100       100         витаминный       30         аминный       30         аминный       30         166       123         133       100         143       100         154       100         167       100         12,5       10         13,3       10         5       5         2       2         12       10         иная       120         111       105         16       16         9       9         10       10         10       10         2       2         50       50            12,5       12,5         2,5       2,5         37,5       37,5         5       5         2,5       2,5         37,5       35,5         5       2,5         37,5	22       22         228       228         4       4         1.3       1.3         5       5         100       200         15       15         100       100         витаминный       30       1,5         134       1120       39,15         133       100       10,3         143       100       10,3         154       100       10,3         167       100       10,3         154       100       10,3         155       10       13,3       10         5       5       5         2       2       12       10         111       105       16       16       9       9         10	22   22   22   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   228   220   228   238	22   22   22   22   22   22   22   2

Сок	Сок			0,4	0	22	90	
Хлеб пшеничный витаминный			200 30	1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной витаминный			30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	
Ψ <b>ρ</b> γιαπ			130	9день	0,2	10	73	
Завт	пак		660	10,5	19,6	108,95	506,2	
Салат из свежих		nn c	100	1,7	5,2	4,9	73,2	
зеленым горошко		, p c			3,2	7,2	70,2	
Помидоры	77	75						
Зеленый	31	20						
горошек		20						
Масло растит	5	5						
Лук	10	8						
Соль	1	1						
Каша рисовая	1	1	250	7,1	8,4	29	245	
-	22	22	230	7,1	0,4	27	243	
Крупа рис	22	22						
Молоко	228	228						
питьевое	1	1						
Сахар	4	4						
Соль	1.3	1.3						
Масло	5	5						
сливочное					_			
Чай с сахаром		1	200	0,2	0	48,8	69	
Заварка	2	2						
Сахар	15	15						
Хлеб пшеничный витаминный		30	1,5	0,45	14,1	58		
Хлеб ржаной вит	аминн	ый	30	1,05	0,15	12,15	61	
ОБІ	ЕД		960	28,75	26,8	108,55	792,5	
Суп лапша домац			250	5,3	5,4	10,1	110	
Кура филе	29	26						
Мука пшеничная	17,5	17,5						
Мука на	1,2	1,2						
( подпыл)								
Яйцо	5	5						
Вода питьевая	3,5	3,5						
Соль	0,5	0,5						
йодированная								
Масса лапши		20						
Или лапша пром	20	20						
Морковь до1.01-	12,5	10						
20%								
C 1.01-25%	13,3	10						
Лук	12	10						
Масло	5	5						
сливочное								
Соль	2	2						
Рыба «Лакомка»		120	18,2	12,9	4,3	206		
Горбуша	187	131	120	10,2	-2,7	.,0	255	
потрашеная с	107	131						
головой								
IONOBON	1	1				+		
Минтай фила на	140	125		1				
Минтай филе на коже	169	125						

5	5						
	+						
¬	¬						
5	5						
		180	3.2	7.7	37.0	233 7	
	1	100	3,2	7,7	37,7	255,7	
	-						
	-						-
10	10						
2.5	2.5						
2,3	2,5	200	0.2	0	12	10.0	-
			+ -			-	=
			<del></del>	<u> </u>	<del>-</del>		=
Хлеб ржаной витаминный Фрукт			<del>-</del>	<u> </u>	<u> </u>		
				0,2	18	/5	$\dashv$
DA1/			1	20.0	00.75	624.24	
		-	-				
ы с зелеі	ным	100	1,5	ן ס	4,/	09,8	
0/	77				1		
							_
-							
-	свежии						
	<u>-</u>						
5	5						
		0.50	- 4	0.4	<u> </u>	0.15	
		250	/,1	8,4	29	245	
	<u> </u>				-		
228	228						
	1				1		
	+				-		
					-		
5	5						
		200	0.0	0.5	45.4	04.4	$\dashv$
		200	2,8	2,5	15,1	94,1	$\dashv$
	-				1		
	1						_
Хлеб ржаной витаминный			<del>-</del>	<u> </u>	-		_
ОБЕД						· ·	_
	_	250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	
40	30						
1							
	47 50 26 28 10 2,5 Витами аминны 96 пользуе капуста й салат 5 1 31 5 22 228 4 1.3 5	4 4 4 17 14 4 4 17 14 4 4 5 5 10,5 10 2,5 2,5  ОЗАИКА» 47 47 50 30 26 21 28 21 10 10 2,5 2,5  Витаминный аминный аминный бисалат 5 5 5 1 1 1 31 20 5 5 1 1 31 20 5 5 22 22 228 228 4 4 1.3 1.3 5 5 5 2 1 5 15 80 80  Витаминный аминный аминини амини амин	4 4 4 17 14 4 4 10,5 5 5 5 10,5 10 2,5 2,5 03auka» 180 47 47 50 30 26 21 28 21 10 10 10 2,5 2,5 2,5 200 24 2 22 228 228 228 4 4 4 1.3 1.3 1.3 5 5 5 11 1 31 20 5 5 5 15 80 80 8umamuнный 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30	4 4 4 17 14 4 4 17 14 4 4 4 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	4 4 4 17 14 4 14 15 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	4 4 4 4 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	4       4       4       17       14       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       15       14

C1.11-31.12-30%	43	30						
1.09-29.02-35%	46	30						
1,03—40%	50	30						
Морковь	16	13						
до01.01-20%								
C 1,01-25%	17	13						
Капуста свежая	63	50						
Лук	12	10						
Масло	5	5						
сливочное								
Сметана	5	5						
Соль	2	2						
Шницель из говя,	дины		100	10,1	14,2	17	236,2	
Мясо	87	71						
Хлеб	18	18						
Молоко	14	14						
Лук	6	5						
Яйцо	5	5						
Сухари	6	6						
Масло	2	2						
растительное								
Масло	5	5						
сливочное								
Пюре картофель			180	3,9	5,9	26,7	175,5	
Молоко	29	29						
Масло	8,4	8,4						
сливочное								
Соль	2,5	2,5						
Картофель с	205	154						
1.09-31.10-25%	<u> </u>							
C1.11-31.12-30%	220	154						
1.09-29.02-35%	237	154						
1,03—40%	257	154	200	0.0		40	40.0	
	Сок			0,2	0	12	48,8	
	Хлеб пшеничный витаминный			1,5	0,45	14,1	58	
Хлеб ржаной вип	паминн	ыи	30	1,05	0,15	12,15	61	
Фрукт			150	0,3	0,2	18	75	