## "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: первая День: понедельник Сезон осень-зима

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	C,Mr	А,мкг	Са	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54
	Капуста тушеная свежая	150	122,48	3,06	0,00	5,52	5,52	11,83	13,28	0,75	3,72	2,67	0,04	25,58	0,00	88,13		31,31	1,24	115,50
	Напиток кофейн на молоке без сахара	200	177,41	3,20	2,90	2,68	0,13	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,40	1,30	20,00		90,00	14,00	0,10	100,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	, ,	10,00	1,24	91,96
-	Мандарины	100	89,10	0,80	0,00	0,20	0,20	13,00	13,00	0,00	1,90	0,50	0,06	38,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10	38,00
	Итого за завтрак	630	557,68	23,41	15,78	28,93	17,11	66,15	47,39	21,05	10,61	8,55	0,57	70,77	20,00	305,03	367,05	99,77	5,28	602,20
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак	400	07.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	0.40	0.00	07.40	00.40	40.50	0.70	70.00
	Салат из св. помидор и огурцов	100	87,90	0,96	0,00	6,00	6,00	3,00	2,80	0,20	1,10	0,80	0,03	9,40	0,00	27,10		16,50	0,70	70,60
	Гуляш из отварной говядины Капуста тушеная свежая	100 150	65,40 122,48	13,36 3,06	12,88	14,08 5,52	4,81 5,52	3,27 11,83	1,93 13,28	1,34 0,75	0,85 3,72	3,29 2,67	0,01	1,20 25,58	0,00	23,60 88,13	117,03 61,03	20,27 31,31	2,00 1,24	189,54 115,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91.96
	Компот из яблок без сахара	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	7,50	7,50	0,04	0,60	0,00	0,04	2,70	0,00	22,16	,	11,86	0,27	116,60
	Итого за завтрак	370	289.88	19.62	12,88	26,04	16,77	37.86	18.97	21.09	8.87	7.44	0.12	36.18	0.00			78,08	5.18	467.60
	THOIC SU SUBTRUM	0.0	200,00	10,02	12,00	20,04	10,11	01,00	10,01	21,00	0,01	.,	0,12	00,10	0,00	140,00	200,00	7 0,00	0,10	401,00
	Обед																			
	салат витаминный с горошком	60	122,90	4,30	0,04	4,10	0,30	4,90	9,40	4,50	7,30	3,60	0,09	15,00	21,60	36,90	94,60	31,10	1,06	100,50
88	Щи из св. капусты с картофелем и говядниной	250	189,43	1,80	0,00	4,98	4,98	8,13	4,68	3,45	2,05	1,95	0,08	18,48	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	127,65
255,332	печень по-строгановски с соусом	120	67,23	13,02	12,73	11,23	5,75	3,52	1,34	2,18	0,46	4,30	0,20	8,45	57,80	33,24	239,32	17,47	5,00	185,00
302	каша гречневая	150	87,81	8,50	0,04	6,09	2,28	38,64	1,02	37,63	7,67	1,17	0,20	0,00	0,00	14,82		135,83	4,56	243,75
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за обед	800	761,86	31,49	12,81	27,36	14,27	95,95	25,75	68,56	22,57	12,67	0,65	54,76	79,40	150,34	660,08	261,00	13,65	906,86

#### "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: первая День: вторник Сезон осень-зима

Nº рецептурь	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал, г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
70	Салат из капусты с морковью	100	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
268	шницель из говядины	80	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	131,00
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
342	Компот из груш без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак	650	314,26	18,25	7,20	15,61	5,25	54,20	13,91	35,64	9,28	4,42	0,20	14,63	12,50	84,25	231,28	121,45	4,94	608,89
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
70	Салат из капусты с морковью	100	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
268	шницель из говядины	80	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	131,00
	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
342	Компот из груш без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак	550	240,26	16,75	7,20	15,11	4,75	33,20	5,56	33,64	7,58	3,52	0,16	4,63	12,50	76,25	203,28	79,45	4,34	512,89
	Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
82	Борщ без катофеля с птицей	250	227,58	1,80	0,00	4,92	4,92	10,93	9,16	2,58	2,28	2,13	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75
241	Мясо отварное говядина с соусом	80	50,52	14,04	13,74	11,24	0,02	1,76	0,28	1,47	0,09	1,92	0,03	0,01	10,10	23,19	114,16	15,43	1,86	163,00
	Овощи тушеные	210	122,00	131,50	3,54	0,80	21,75	17,26	10,76	10,76	2,80	3,70	0,12	25,02	92,00	74,32	90,00	32,52	1,20	284,00
377	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за обед	840	783,78	151,96	17,28	23,93	33,66	73,05	31,85	35,70	11,16	10,05	0,30	53,23	102,10	200,96	373,15	141.67	7.09	867,31

# "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: **первая** День: **среда** Сезон **осень-зима** 

241         Мясо отварное говядина         100         50.52         14.04         13.74         11.24         0.02         1.76         0.28         1.47         0.09         1.92         0.03         0.01         10.10         23.19         11.416         15.43         1.86         1           319         морковь тушеная         150         127.10         2.0         0.00         0.9         0.15         11.50         0.98         0.2         0.70         0.00         32.40         0.70         0.00         0.90         0.90         2.59         3.54         1.05         2.00         0.40         0.00         0.90         2.59         3.54         1.05         2.00         0.40         0.00         0.90         2.59         3.54         1.05         0.00         0.00         0.90         2.59         3.54         1.05         0.00         0.00         0.80         2.00         0.00																					
Ворастиа группа: 7-10 лет  Запрак  То овощи натуральные св. помидоры  60 46.00 0.55 0.00 0.10 0.10 0.00 0.00 0.15 1.90 0.35 0.03 8.75 0.00 7.00 13.00 10.00 0.05 1.40 1.874 11.24 0.02 1.76 0.28 1.47 0.09 1.92 0.03 0.01 10.10 2.319 114.16 15.43 1.86 1 1.339 морковь тушеная  150 127.10 2.70 0.20 0.00 0.09 0.09 0.55 1.50 0.00 1.50 1.50 0.00 0.00 1.00 0.00 0	be	Наименование блюд	Выход	Вода,г		Белки животные,г	Жиры,г общие	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг		Са	P	Mq	Fe	
71 овощи натуральные св. помидоры 60 46,00 0.55 0.00 0.10 0.10 0.00 0.00 0.15 1.90 0.35 0.03 8.75 0.00 7,00 13,00 10,00 0.45 1.41 масо отварное говядина 100 50,52 14,04 13,74 11,24 0.02 1.76 0.28 1.47 0.09 1.92 0.03 0.01 10,10 23,19 114,16 15,43 1,86 1 139 морковь тушеная 150 127,10 2,10 0.20 4.00 0.15 11,50 9,30 1.60 2.90 1.40 0.06 3,70 23,50 40,90 73,60 47,80 0.90 1 1 П. 41,0 1 П.		Возрастная группа: 7-10 лет																			1
241 Мясо отварное говядина         100         50.52         14,04         13,74         11,24         0,02         1,76         0,28         1,47         0,09         1,92         0,03         0,01         10,10         23,19         11,416         15,43         1,86         1           319 морковь тушеная         150         127,10         2,10         0,20         0,40         0,15         11,50         9,90         1,60         0,29         1,40         0,00         0,30         0,00         9,90         1,60         0,58         0,2         0,70         0,00         32,44         1,74         0,00         1,70         0,00         0,80         0,2         2,90         1,60         1,62         0,00         0,90         2,59         3,54         1,05         0,00         0,00         0,00         2,00         0,00         0,00         2,00         0,		Завтрак																			1
319 Морковь Тушеная 150 127.10 2.10 0.20 4.00 0.15 11.50 9.90 1.60 2.90 1.40 0.06 3.70 23.50 40.90 73.60 47.80 0.90 1 43.94 Момпот из сухофруктов без сахара 200 164.10 6.82 0.00 0.04 10.09 0.09 2.99 3.54 1.05 2.60 0.58 0.02 0.70 0.00 32.48 23.44 17.46 0.70 1 1.42 338 яблоко 100 74.00 1.50 0.00 0.50 0.50 0.50 21.00 8.35 2.00 1.70 0.90 0.04 10.00 0.00 9.20 42.40 10.00 1.24 1.338 яблоко 100 74.00 1.50 0.00 0.50 0.50 0.50 21.00 8.35 2.00 1.70 0.90 0.04 10.00 0.00 8.00 28.00 42.00 0.60 1.24 1.338 яблоко 100 74.00 1.50 0.00 0.50 0.50 0.50 21.00 8.35 2.00 1.70 0.90 0.04 10.00 0.00 8.00 28.00 42.00 0.60 1.24 1.338 яблоко 100 1.00 1.00 1.00 1.24 1.338 яблоко 100 1.00 1.00 1.00 1.00 1.24 1.338 яблоко 100 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00	71	овощи натуральные св. помидоры	60	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11
349 Компот из сухофруктов без сахара 200 164,10 6,62 0,00 0,09 0,09 2,59 3,54 1,05 2,60 0,58 0,02 0,70 0,00 32,48 23,44 17,46 0,70 1 ПР Хлеб ржано-пшеничный 20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,68 0,04 0,00 0,00 9,20 42,40 10,00 1,24 1,24 1,24 1,24 1,24 1,24 1,24 1,24	241	Мясо отварное говядина	100	50,52	14,04	13,74	11,24	0,02	1,76	0,28	1,47	0,09	1,92	0,03	0,01	10,10	23,19	114,16	15,43	1,86	163
ПР Хлеб ржано-пшеничный 20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,68 0,04 0,00 0,00 9,20 42,40 10,00 1,24 138 мблоко 100 74,00 1,50 0,00 0,50 13,94 16,37 1,30 56,61 23,03 2,00 1,70 0,90 0,04 10,00 0,00 8,00 28,00 42,00 0,60 142,69 5,75 6 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	319	морковь тушеная	150	127,10	2,10	0,20	4,00	0,15	11,50	9,90	1,60	2,90	1,40	0,06	3,70	23,50	40,90	73,60	47,80	0,90	125
338 яблоко 100 74,00 1,50 0,00 0,50 21,00 8,35 2,00 1,70 0,90 0,04 10,00 0,00 8,00 28,00 42,00 0,60 Итого за завтрак 630 475,82 27,05 13,94 16,37 1,30 56,61 23,03 25,07 12,39 5,83 0,22 23,16 33,60 120,77 294,60 142,69 5,75 6 В Ворастияя группа: 11-18 лет 3автрак 60 46,00 0,55 0,00 0,10 0,10 0,00 0,00 0,15 1,90 0,35 0,03 8,75 0,00 7,00 13,00 10,00 0,45 288 Птица отварная 1110 49,68 23,48 23,40 25,82 0,01 0,48 0,38 0,10 0,14 10,40 0,16 2,36 98,20 56,00 167,00 20,28 1,90 3 19 морковь тушеная 127,10 2,10 0,20 0,00 0,05 11,50 0,90 1,60 1,90 0,70 0,00 2,83 0,00 14,20 4,40 2,40 0,36 ПР Хлеб ржано-пшеничный 20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,86 0,04 0,00 22,32 39,59 13,19 0,60 12,34 1,30 1,30 1,30 1,30 1,30 1,30 1,30 1,30	349	Компот из сухофруктов без сахара	200	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	3,54	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132
Нтого за завтрак 630 475,82 27,05 13,94 16,37 1,30 56,61 23,03 25,07 12,39 5,83 0,22 23,16 33,60 120,77 294,60 142,69 5,75 6  Возрастная группа: 11-18 лег  3автрак 71 овощи натуральные св. помидоры 60 46,00 0,55 0,00 0,10 0,10 0,10 0,00 0,00 0	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91
Возрастная группа: 11-18 лет  3вграк  71 овощи натуральные св. помидоры  60 46,00 0,55 0,00 0,10 0,10 0,00 0,00 0,15 1,90 0,35 0,03 8,75 0,00 7,00 13,00 10,00 0,45  288 Птица отварная  110 49,68 23,48 23,40 25,82 0,01 0,48 0,38 0,10 0,14 10,40 0,16 2,36 98,20 56,00 167,00 20,28 1,90 3  319 морковь тушеная  150 127,10 2,10 0,20 4,00 0,15 11,50 9,90 1,60 2,90 1,40 0,06 3,70 23,50 40,90 73,60 47,80 0,90 1  ПР Хлеб ржано-пшеничный  20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,68 0,04 0,00 0,00 9,20 42,40 10,00 1,24  Итого за завтрак  540 443,27 28,50 23,60 30,38 0,72 31,74 11,24 20,65 8,33 12,90 0,29 17,64 121,70 127,30 300,40 90,48 4,85 6  Обед  20 Салат из свежих огурцов  60 89,19 0,75 0,00 6,01 6,01 2,34 2,34 0,09 0,90 0,65 0,02 4,69 0,00 22,32 39,59 13,19 0,60 825,30 eneweh по-строгановски с соусом  150 67,23 13,02 12,73 11,23 5,75 3,52 1,34 2,18 0,46 4,30 0,20 8,45 57,80 33,24 239,32 17,47 5,00 1 ПР Хлеб ржано-пшеничный  20 14,10 2,24 0,30 0,49 2,92 10,93 9,16 2,58 2,28 2,13 0,05 10,68 0,00 49,73 54,60 26,13 1,23 1 1,25 1,25 1,25 1,25 1,25 1,25 1,25 1,	338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	90
Завтряк         Овощи натуральные св. помидоры         60         46,00         0,55         0,00         0,10         0,00         0,00         0,15         1,90         0,35         0,00         7,00         13,00         10,00         0,45           288 Птица отварная         110         49,68         23,48         23,40         25,82         0,01         0,48         0,38         0,10         0,14         10,40         0,16         2,36         98,20         56,00         167,00         20,28         1,90         3           319 морковь тушеная         150         127,10         2,10         0,20         4,00         0,15         11,50         9,90         1,60         2,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1         3,90         1,60         2,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1         2,90         1,90         0,00         0,00         0,00         0,00         0,00         2,90         1,40         0,00         2,23		Итого за завтрак	630	475,82	27,05	13,94	16,37	1,30	56,61	23,03	25,07	12,39	5,83	0,22	23,16	33,60	120,77	294,60	142,69	5,75	619
Завтряк         60         46,00         0,55         0,00         0,10         0,10         0,00         0,00         0,15         1,90         0,35         0,00         7,00         13,00         10,00         0,45           288         Птица отварная         110         49,68         23,48         23,40         25,82         0,01         0,48         0,38         0,10         0,14         10,40         0,16         2,36         98,20         56,00         167,00         20,28         1,90         3           319         морковь тушеная         150         127,10         2,10         0,20         4,00         0,15         11,50         9,90         1,60         2,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1         3         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1         2,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1         2,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1,90																					
71         овощи натуральные св. помидоры         60         46,00         0,55         0,00         0,10         0,00         0,00         0,15         1,90         0,35         0,03         8,75         0,00         7,00         13,00         10,00         0,45           288         Птица отварная         110         49,68         23,48         23,40         25,82         0,01         0,48         0,38         0,10         0,14         10,40         0,16         2,36         98,20         56,00         167,00         20,28         1,90         3           319         морковь тушеная         150         127,10         2,10         0,00         0,02         0,00         0,00         0,00         0,00         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1,60         2,90         1,40         0,00         0,00         2,83         0,00         14,20         4,40         2,40         0,38         1,10         2,24         2,00         0,00 </td <td></td> <td>Возрастная группа: 11-18 лет</td> <td></td>		Возрастная группа: 11-18 лет																			
288 Птица отварная         110         49,68         23,48         23,40         25,82         0,01         0,48         0,38         0,10         0,14         10,40         0,16         2,36         98,20         56,00         167,00         20,28         1,90         3           319 морковь тушеная         150         127,10         2,10         0,20         4,00         0,15         11,50         9,90         1,60         2,90         1,40         0,06         3,70         23,50         40,90         73,60         47,80         0,90         1           390 Чай без сахара         200         206,39         0,13         0,00         0,02         0,00         0,00         0,00         0,00         2,83         0,00         14,20         4,40         2,40         0,36           ПР Хлеб ржано-пшеничный         20         14,10         2,24         0,00         0,44         19,76         0,96         18,80         3,20         0,68         0,04         0,00         9,00         9,20         42,40         10,00         1,24           Итого за завтрак         540         443,27         28,50         23,60         30,38         0,72         31,74         11,24         20,65         8,3		Завтрак																			
319 морковь тушеная       150       127,10       2,10       0,20       4,00       0,15       11,50       9,90       1,60       2,90       1,40       0,06       3,70       23,50       40,90       73,60       47,80       0,90       1         390 Чай без сахара       200       206,39       0,13       0,00       0,02       0,02       0,00       0,00       0,00       0,19       0,07       0,00       2,83       0,00       14,20       4,40       2,40       0,36         ПР Хлеб ржано-пшеничный       20       14,10       2,24       0,00       0,44       0,44       19,76       0,96       18,80       3,20       0,68       0,04       0,00       0,00       9,20       42,40       10,00       1,24         Итого за завтрак       540       443,27       28,50       23,60       30,38       0,72       31,74       11,24       20,65       8,33       12,90       0,29       17,64       121,70       127,30       300,40       90,48       4,85       6         Обед         20 Салат из свежих огурцов       60       89,19       0,75       0,00       6,01       6,01       2,34       2,34       0,09       0,96       0,02<	71	овощи натуральные св. помидоры	60	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11
390 Чай без сахара       200       206,39       0,13       0,00       0,02       0,02       0,00       0,00       0,19       0,07       0,00       2,83       0,00       14,20       4,40       2,40       0,36         ПР Хлеб ржано-пшеничный       20       14,10       2,24       0,00       0,44       0,44       19,76       0,96       18,80       3,20       0,68       0,04       0,00       0,00       9,20       42,40       10,00       1,24         Итого за завтрак       540       443,27       28,50       23,60       30,38       0,72       31,74       11,24       20,65       8,33       12,90       0,29       17,64       121,70       127,30       300,40       90,48       4,85       6         Обед       Салат из свежих огурцов       60       89,19       0,75       0,00       6,01       6,01       2,34       2,34       0,09       0,96       0,02       4,69       0,00       22,32       39,59       13,19       0,60         82 Борщ капустой и говядиной       300       227,58       1,80       0,00       4,92       4,92       10,93       9,16       2,58       2,28       2,13       0,05       10,68       0,00	288	Птица отварная	110	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	32
ПР Хлеб ржано-пшеничный 20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,68 0,04 0,00 0,00 9,20 42,40 10,00 1,24 Итого за завтрак 540 443,27 28,50 23,60 30,38 0,72 31,74 11,24 20,65 8,33 12,90 0,29 17,64 121,70 127,30 300,40 90,48 4,85 6 Обед 20 Салат из свежих огурцов 60 89,19 0,75 0,00 6,01 6,01 2,34 2,34 0,09 0,90 0,65 0,02 4,69 0,00 22,32 39,59 13,19 0,60 82 Борщ капустой и говядиной 300 227,58 1,80 0,00 4,92 4,92 10,93 9,16 2,58 2,28 2,13 0,05 10,68 0,00 49,73 54,60 26,13 1,23 1 55,332 печень по-строгановски с соусом 150 67,23 13,02 12,73 11,23 5,75 3,52 1,34 2,18 0,46 4,30 0,20 8,45 57,80 33,24 239,32 17,47 5,00 1 302 каша гречневая 150 87,81 8,50 0,04 6,09 2,28 38,64 1,02 37,63 7,67 1,17 0,20 0,00 0,00 14,82 203,93 135,83 4,56 2 342 Компот из яблок без сахара 200 17,42 0,32 0,32 0,08 0,80 7,50 7,50 0,04 0,60 0,22 0,02 2,70 0,00 22,16 12,00 11,86 0,27 1 ПР Хлеб ржано-пшеничный 20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,68 0,04 0,00 0,00 36,00 17,00 11,00 0,10	319	морковь тушеная	150	127,10	2,10	0,20	4,00	0,15	11,50	9,90	1,60	2,90	1,40	0,06	3,70	23,50	40,90	73,60	47,80	0,90	12
Итого за завтрак         540         443,27         28,50         23,60         30,38         0,72         31,74         11,24         20,65         8,33         12,90         0,29         17,64         121,70         127,30         300,40         90,48         4,85         6           Обед         0         89,19         0,75         0,00         6,01         6,01         2,34         2,34         0,09         0,90         0,65         0,02         4,69         0,00         22,32         39,59         13,19         0,60           82         Борщ капустой и говядиной         300         227,58         1,80         0,00         4,92         4,92         10,93         9,16         2,58         2,28         2,13         0,05         10,68         0,00         49,73         54,60         26,13         1,23         1           55,332         печень по-строгановски с соусом         150         67,23         13,02         12,73         11,23         5,75         3,52         1,34         2,18         0,46         4,30         0,20         8,45         57,80         33,24         239,32         17,47         5,00         1           302         каша гречневая         150         87,81 <td>390</td> <td>Чай без сахара</td> <td>200</td> <td>206,39</td> <td>0,13</td> <td>0,00</td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,19</td> <td>0,07</td> <td>0,00</td> <td>2,83</td> <td>0,00</td> <td>14,20</td> <td>4,40</td> <td>2,40</td> <td>0,36</td> <td>e</td>	390	Чай без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	e
Обед         Салат из свежих огурцов         60         89,19         0,75         0,00         6,01         2,34         2,34         0,09         0,90         0,65         0,02         4,69         0,00         22,32         39,59         13,19         0,60           82         Борщ капустой и говядиной         300         227,58         1,80         0,00         4,92         10,93         9,16         2,58         2,28         2,13         0,05         10,68         0,00         49,73         54,60         26,13         1,23         1           :55,332         печень по-строгановски с соусом         150         67,23         13,02         12,73         11,23         5,75         3,52         1,34         2,18         0,46         4,30         0,20         8,45         57,80         33,24         239,32         17,47         5,00         1           302         каша гречневая         150         87,81         8,50         0,04         6,09         2,28         38,64         1,02         37,63         7,67         1,17         0,20         0,00         0,00         14,82         203,93         135,83         4,56         2           342         Компот из яблок без сахара         20	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	9
20 Салат из свежих огурцов       60       89,19       0,75       0,00       6,01       6,01       2,34       2,34       0,09       0,90       0,65       0,02       4,69       0,00       22,32       39,59       13,19       0,60         82 Борщ капустой и говядиной       300       227,58       1,80       0,00       4,92       4,92       10,93       9,16       2,58       2,28       2,13       0,05       10,68       0,00       49,73       54,60       26,13       1,23       1         255,332       печень по-строгановски с соусом       150       67,23       13,02       12,73       11,23       5,75       3,52       1,34       2,18       0,46       4,30       0,20       8,45       57,80       33,24       239,32       17,47       5,00       1         302       каша гречневая       150       87,81       8,50       0,04       6,09       2,28       38,64       1,02       37,63       7,67       1,17       0,20       0,00       0,00       14,82       203,93       135,83       4,56       2         342       Компот из яблок без сахара       200       17,42       0,32       0,32       0,08       0,80       7,50       7,50 <t< td=""><td></td><td>Итого за завтрак</td><td>540</td><td>443,27</td><td>28,50</td><td>23,60</td><td>30,38</td><td>0,72</td><td>31,74</td><td>11,24</td><td>20,65</td><td>8,33</td><td>12,90</td><td>0,29</td><td>17,64</td><td>121,70</td><td>127,30</td><td>300,40</td><td>90,48</td><td>4,85</td><td>617</td></t<>		Итого за завтрак	540	443,27	28,50	23,60	30,38	0,72	31,74	11,24	20,65	8,33	12,90	0,29	17,64	121,70	127,30	300,40	90,48	4,85	617
20 Салат из свежих огурцов       60       89,19       0,75       0,00       6,01       6,01       2,34       2,34       0,09       0,90       0,65       0,02       4,69       0,00       22,32       39,59       13,19       0,60         82 Борщ капустой и говядиной       300       227,58       1,80       0,00       4,92       4,92       10,93       9,16       2,58       2,28       2,13       0,05       10,68       0,00       49,73       54,60       26,13       1,23       1         255,332 печень по-строгановски с соусом       150       67,23       13,02       12,73       11,23       5,75       3,52       1,34       2,18       0,46       4,30       0,20       8,45       57,80       33,24       239,32       17,47       5,00       1         302 каша гречневая       150       87,81       8,50       0,04       6,09       2,28       38,64       1,02       37,63       7,67       1,17       0,20       0,00       0,00       14,82       203,93       135,83       4,56       2         342 Компот из яблок без сахара       200       17,42       0,32       0,32       0,08       0,80       7,50       7,50       0,04       0,60       0,2																					
82 Борщ капустой и говядиной 300 227,58 1,80 0,00 4,92 4,92 10,93 9,16 2,58 2,28 2,13 0,05 10,68 0,00 49,73 54,60 26,13 1,23 1 25,332 печень по-строгановски с соусом 150 67,23 13,02 12,73 11,23 5,75 3,52 1,34 2,18 0,46 4,30 0,20 8,45 57,80 33,24 239,32 17,47 5,00 1 302 каша гречневая 150 87,81 8,50 0,04 6,09 2,28 38,64 1,02 37,63 7,67 1,17 0,20 0,00 0,00 14,82 203,93 135,83 4,56 2 342 Компот из яблок без сахара 200 17,42 0,32 0,32 0,08 0,80 7,50 7,50 0,04 0,60 0,22 0,02 2,70 0,00 22,16 12,00 11,86 0,27 1 ПР Хлеб ржано-пшеничный 20 14,10 2,24 0,00 0,44 0,44 19,76 0,96 18,80 3,20 0,68 0,04 0,00 0,00 9,20 42,40 10,00 1,24 339 фрукты 280 89,10 0,80 0,00 0,20 0,20 13,00 13,00 13,00 0,00 1,90 0,50 0,66 38,00 0,00 36,00 17,00 11,00 0,10		Обед																			
255,332       печень по-строгановски с соусом       150       67,23       13,02       12,73       11,23       5,75       3,52       1,34       2,18       0,46       4,30       0,20       8,45       57,80       33,24       239,32       17,47       5,00       1         302       каша гречневая       150       87,81       8,50       0,04       6,09       2,28       38,64       1,02       37,63       7,67       1,17       0,20       0,00       0,00       14,82       203,93       135,83       4,56       2         342       Компот из яблок без сахара       200       17,42       0,32       0,32       0,08       0,80       7,50       7,50       0,04       0,60       0,22       2,70       0,00       22,16       12,00       11,86       0,27       1         ПР       Хлеб ржано-пшеничный       20       14,10       2,24       0,00       0,44       0,44       19,76       0,96       18,80       3,20       0,68       0,04       0,00       0,00       9,20       42,40       10,00       1,24         339       фрукты       280       89,10       0,80       0,00       0,20       13,00       13,00       1,00       1,90					_				,	,						, ,					66
302 каша гречневая       150       87,81       8,50       0,04       6,09       2,28       38,64       1,02       37,63       7,67       1,17       0,20       0,00       0,00       14,82       203,93       135,83       4,56       2         342 Компот из яблок без сахара       200       17,42       0,32       0,32       0,08       0,80       7,50       7,50       0,04       0,60       0,22       2,70       0,00       22,16       12,00       11,86       0,27       1         ПР Хлеб ржано-пшеничный       20       14,10       2,24       0,00       0,44       0,44       19,76       0,96       18,80       3,20       0,68       0,04       0,00       0,00       9,20       42,40       10,00       1,24         339 фрукты       280       89,10       0,80       0,00       0,20       13,00       13,00       0,00       1,90       0,50       0,06       38,00       0,00       36,00       17,00       11,00       0,10					,		_		- ,	,						-	-, -				103
342 Компот из яблок без сахара       200       17,42       0,32       0,32       0,08       0,80       7,50       7,50       0,04       0,60       0,22       2,70       0,00       22,16       12,00       11,86       0,27       1         ПР Хлеб ржано-пшеничный       20       14,10       2,24       0,00       0,44       0,44       19,76       0,96       18,80       3,20       0,68       0,04       0,00       0,00       9,20       42,40       10,00       1,24         339 фрукты       280       89,10       0,80       0,00       0,20       13,00       13,00       1,90       0,50       0,06       38,00       0,00       36,00       17,00       11,00       0,10		<del> </del>					-													<del>                                     </del>	18
ПР Хлеб ржано-пшеничный       20       14,10       2,24       0,00       0,44       19,76       0,96       18,80       3,20       0,68       0,04       0,00       0,00       9,20       42,40       10,00       1,24         339 фрукты       280       89,10       0,80       0,00       0,20       0,20       13,00       13,00       0,00       1,90       0,50       0,06       38,00       0,00       36,00       17,00       11,00       0,10		•														,					24:
339 фрукты 280 89,10 0,80 0,00 0,20 0,20 13,00 13,00 0,00 1,90 0,50 0,06 38,00 0,00 36,00 17,00 11,00 0,10				17,42			0,08	0,80		-			0,22	0,02			22,16	12,00		0,27	110
		•					_		,		,	_				,		,			9
Итого за обед 880 592,43 27,43 13,09 28,97 20,40 95,69 35,32 61,32 17,01 9,65 0,59 64,52 57,80 187,47 608,84 225,48 13,00 8	339	фрукты	280	89,10	0,80	0,00	0,20	0,20	13,00	13,00	0,00	1,90	0,50	0,06	38,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10	3
		Итого за обед	880	592,43	27,43	13,09	28,97	20,40	95,69	35,32	61,32	17,01	9,65	0,59	64,52	57,80	187,47	608,84	225,48	13,00	84

## "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

 2023 г.
 Неделя: первая
 День: четверг
 Сезон
 осень-зима

Nº рецептурь	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал, г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Птица отварная	150	49,68		23,40	,	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00
	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04		0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
	Салат из квашеной капусты	100	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95		33,95	85,70
_	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40		0,36	62,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	620	454,14	31,95	23,44	35,58	6,03	18,76	9,21	16,64	6,38	13,55	0,25	24,99	98,20	131,87	263,72	64,81	37,91	690,01
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	_																			
	Птица отварная	150	49,68		23,40		0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00
	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04		0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
	Салат из квашеной капусты	100	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70
	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	620	454,14	31,95	23,44	35,58	6,03	18,76	9,21	16,64	6,38	13,55	0,25	24,99	98,20	131,87	263,72	64,81	37,91	690,01
	Обед																			
	Винегрет овощной	100	77,16	1,40	0,00	,	10,04	7,20	4,10	3,18	1,98	2,11	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,59	0,82	125,10
	Суп с горохом и говядиной	250	217,08	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	2,68	13,18	3,33	2,15	1,89	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25
	Рыба треска тушеная с овощами	100	77,73	11,35	10,66	2,90	4,46	3,80	3,66	0,14	0,87	3,35	0,05	3,92	5,73	39,42	140,98	37,08	0,80	125,00
	каша гречневая	150	87,81	8,50	0,04	6,09	2,28	38,64	1,02	37,63	7,67	1,17	0,20	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
	Компот из сухофруктов без сахара	150	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	3,54	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80
ПР	Хлеб ржаной	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за обед	890	711,98	37,10	10,70	25,33	23,08	109,52	24,31	75,98	21,35	10,94	2,28	30,08	5,7	177,84	570,12	297,54	10,77	962,86

# "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска Неделя: первая День: пятница Сезон осень-зима

2023 г.

д Наименование блюд в	Выкод,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
Возрастная группа: 7-10 лет																			
Завтрак																			
223 Запеканка из творога без сахара	180	30,81	10,23	9,70	7,74	0,70	5,80	0,00	3,14	0,24	1,37	0,04	0,33	45,50	136,91	150,61	18,59	0,45	189,00
377 Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
⊓Р Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338 <b>яблоко</b>	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
Итого за завтрак	400	244,25	11,48	9,70	7,98	0,94	15,68	0,48	12,59	2,03	1,78	0,06	3,16	45,50	155,71	176,21	25,99	1,43	296,98
·		,	,	,	Í	,	,	Í	,				ŕ	,	,	,	,		,
Возрастная группа: 11-18 лет																			
Завтрак																			
20 Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
268,33 Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94
302 каша гречневая	180	94,82	7,67	0,04	5,69	1,88	32,65	1,73	30,93	7,48	1,61	0,18	2,91	4,2	19,04	181,54	114,71	3,86	212,76
⊓Р Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
377 Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
Итого за завтрак	365	258,51	20,39	9,02	25,07	11,63	56,41	4,55	50,64	11,22	3,43	0,27	7,84	20,61	83,45	373,20	171,58	6,98	497,28
Обед																			
47 Салат из квашеной капусты	60	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70
96 Рассольник ленинградский	300	271,98	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	2,06	9,44	1,52	2,45	0,09	1,37	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	157,25
268 Бигус с говядиной	180	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	231,00
382 Какао с молоком без сахара	200	173,70	4,08	3,54	3,54	0,39	17,58	17,03	0,54	0,12	1,01	0,06	1,59	24,40	152,20	124,60	21,34	0,48	118,60
ПР Хлеб ржано-пшеничный	40	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
Итого за обед	780	584,14	17,19	10,38	23,87	13,38	56,63	27,92	27,27	6,19	7,13	0,23	22,94	36,90	266,75	336,19	96,00	37,43	638,53

# "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: вторая День: понедельник Сезон осень-зима

наименование блюд Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал, г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	C,Mr	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
Возрастная группа: 7-10 лет																			
Завтрак																			
71 овощи натуральные св. помидоры	50	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10			0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,00
268,33 Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94
303 Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
342 Компот из ягод без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
⊓Р <b>Хлеб ржаной</b>	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338 яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
Итого за завтрак	625	322,92	19,86	9,34	18,57	5,92	46,22	12,63	28,81	9,48	2,68	0,21	21,69	16,41	84,08	242,24	128,66	4,92	609,85
															-				
Возрастная группа: 11-18 лет																			
Завтрак																			
71 овощи натуральные св. помидоры	50	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10			0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,00
268,33 Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98		3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94
303 Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
342 Компот из ягод без сахар	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	3,80	3,80	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
пР Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338 яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8.00	28,00	42.00	0,60	96,00
Итого за завтрак	625	322,92	19.86	9.34	,	5,92	46.22	12.63	28.81	9.48	2,68	0,21	21,69	16,41	84.08	242,24	128,66	4,92	609.85
·		Í	,	,		,		,	,	,	,		ŕ	,	,		,	ŕ	,
Обед																			
306 салат витаминный с горошком	100	122,90	4,30	0,04	4,10	0,30	4,90	9,40	4,50	7,30	3,60	0,09	15,00	21,60	36,90	94,60	31,10	1,06	100,50
99 Суп из овощей с птицей	250	230,43	1,58	0,00	4,99	4,99	9,15	2,82	6,08	1,71	1,93	0,08	10,38	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78	135,98
256 Мясо тушеное говядина	100	64,43	15,20	14,66	17,38	4,77	2,56	1,23	1,33	0,32	3,68	0,03	0,18	0,00	21,23	159,35	23,06	2,45	225,00
143 Рагу из овощей	210	122,00	131,50	3,54	0,80	21,75	17,26	10,76	10,76	2,80	3,70	0,12	25,02	92,00	74,32	90,00	32,52	1,20	284,00
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	164,10	6,62	0,00	0,09	0,09	2,59	30,96	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80
338 яблоко печеное	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	106,98
⊓Р Хлеб ржаной	40	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
49 Салат фрутовый	100	80,40	1,57	0,00	6,02	6,02	8,79	8,08	0,70	2,21	0,96	0,05	32,90	0,00	31,96	33,86	16,63	0,57	95,70
Итого за обед	1000	791,96	162,94	18,24	28,30	32,84	77,22	64,48	44,52	19,63	15,07	0,42	61,28	113,60	216,98	487,07	176,89	8,03	1077,22
	1				l											l	l		

# "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

 2023 г.
 Неделя: вторая
 День: вторник
 Сезон осень-зима

Nº рецептурь	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	52,08	0,66	0,00		4,44	2,22	0,96	0,12	0,84	0,48	0,03	34,44	0,00			9,36	0,42	44,50
	Тефтели 2 вариант с водой,говядина , соус	110	83,03	7,46	6,24	8,29	0,16	9,44	1,38	8,07	0,78	0,99	0,05	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68	142,00
	каша гречневая	120\30	113,54	5,04	0,04	4,49	0,73	24,09	1,43	22,67	2,09	0,73	0,04	1,4	4,2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	44,68	16,96	0,98	156,74
	Чай с лимоном без сахара	215	199,85	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	15,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00			1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за завтрак	535	529,55	15,85	6,28	17,12	6,07	81,63	27,60	42,31	7,01	3,47	0,18	46,28	37,20	67,64	193,14	91,22	3,58	545,22
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	52,08	0,66	0,00	3,60	4,44	2,22	0,96	0,12	0,84	0,48	0,03	34,44	0,00	13,62	13,32	9,36	0,42	44,50
241	Мясо отварное говядина с соусом	100	50,52	14,04	13,74	11,24	0,02	1,76	0,28	1,47	0,09	1,92	0,03	0,01	10,10		114,16	15,43	1,86	163,00
	каша гречневая	120\30	113,54	5,04	0,04	4,49	0,73	24,09	1,43	22,67	2,09	0,73	0,04	1,4	4,2		44,68	16,96	0,98	156,74
	Чай с лимоном без сахара	215	199,85	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	15,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00		,	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за завтрак	525	497,04	22,43	13,78	20,07	5,93	73,95	26,50	35,71	6,32	4,40	0,16	45,88	14,30	67,18	224,16	90,15	4,76	566,22
	Обед																			
24	Салат из св. помидор и огурцов	100	87,90	0,96	0,00	6,00	6,00	3,00	2,80	0,20	1,10	0,80	0,03	9,40	0,00	27,10	30,10	16,50	0,70	70,60
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	227,58	1,80	0,00	4,92	4,92	10,93	9,16	2,58	2,28	2,13	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75
296	Котлеты рубленые из куриных окорочков запечён	70\30	63,70	9,50	9,27	12,64	0,10	9,73	1,73	8,00	0,44	4,01	0,07	0,51	81,40	78,20	78,52	16,16	28,97	191,00
304	Рис отварной	180	122,98	4,38	0,08	6,51	0,64	44,02	0,45	43,56	1,85	0,32	0,03	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63	251,64
389	Компот из ягод без сахара	200	170,20	1,00	0,00	0,00	0,00	25,40	24,60	0,80	2,60	0,80	0,04	8,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40	105,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	14,10	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	яблоко	100	74,00	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	8,35	2,00	1,70	0,90	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	96,00
	Итого за обед	780	686,46	19,88	9,35	30,51	12,10	112,84	39,70	73,94	11,47	8,74	0,26	28,59	81,40	205,87	314,75	108,39	33,17	814,55

## "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: вторая День: среда Сезон осень-зима

№ рецептурь	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
70	овощи натуральные свежие огурцы	50	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	165,72	18,49	15,10	44,33	5,57	24,92	3,67	24,92	2,58	6,96	0,56	10,16	0,00	43,12	270,84	64,38	1,54	575,39
	Компот из св. плодов без сахара	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	27,80	27,75	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48		1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20		0,62	45,98
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	570	321,54	20,73	15,42	44,98	6,94	73,75	42,50	34,96	7,98	10,17	0,63	19,61	0,00	100,38	332,04	100,24	5,03	789,97
	D 11.10																			
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
	овощи натуральные свежие огурцы	50	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80		0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
	Бигус с говядиной	80	51,39	8,27	6,84	10,02	2,68	8,79	0,00	7,75	0,94	0,63	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45	131,00
	Компот из св. плодов без сахара	200	17,42	0,32	0,32	0,08	0,80	27,80	27,75	0,04	0,60	0,22	0,02	2,70	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	116,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	450	207,21	10,51	7,16	10,67	4,05	57,62	38,83	17,79	6,34	3,84	0,11	9,63	12,50	85,82	160,91	65,33	4,94	345,58
	Обед																			
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	77,16	1,40	0,00	10,04	10,04	7,20	4,10	3,18	1,98	2,11	0.04	9,63	0.00	31,24	43,27	19,59	0,82	125,10
	Суп картофельный гороховый с курицей	250	217,08	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	2,68		3,33	2,15	1,89	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25
	Птица отварная	110	49,68		23,40		0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00
	каша гречневая	150	87,81	8,50	0,04	6,09	2,28	38,64	1,02		7,67	1,17	0.20	0.00	0,00	14,82	203,93		4,56	243,75
	Каша гречневая Компот из яблоко без сахара	200	168,08	0,45	0,04	0,10	0,10	33,99	33,99	0.00	0.95	0,28	0,20	12,00	0,00	23,02	11,50	,	0,24	141,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0,00	0,10	0,10	19,76	0,96	-,	3,20	0,28	0,02	0.00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	яблоко	100	85,00	0.40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,04	5.00	0,00	19,00	16,00		2,30	47.00
550	NONORO .	100	00,00	0,40	0,00	0,00	0,00	10,50	5,50	0,00	2,00	0,70	0,02	3,00	0,00	13,00	10,00	12,00	2,00	71,00
	Итого за обед	950	698,91	41,96	23,44	48,06	18,44	126,90	52,93	73,39	20,07	17,49	2,37	34,82	98,2	195,96	572,20	240,91	13,11	1125,26

# "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: вторая День: четверг Сезон осень-зима

Nº рецептурь	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
	Салат из свеклы с сыром	100	75,10	4,67	3,43		5,01	7,19	6,99	0,02	2,01	1,63	0,02	5,78	38,50	161,70	109,26	22,98	1,28	131,90
	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04		0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
377	Чай с лимоном без сахара	200/15/7	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	15,20	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40		0,36	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	490	549,94	25,20	16,35	28,53	11,14	45,84	34,40	18,31	9,89	6,07	0,12	14,81	38,50	227,93	305,06	83,77	7,64	644,75
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
47	Салат из квашеной капусты	60	80,02	1,70	0,00	5,00	5,00	8,40	8,35	0,09	2,01	2,70	0,02	19,80	0,00	52,24	33,95	16,01	33,95	85,70
246	Гуляш из отварной говядины	100	65,40	13,36	12,88	14,08	4,81	3,27	1,93	1,34	0,85	3,29	0,01	1,20	0,00	23,60	117,03	20,27	2,00	189,54
303	Каша перловая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
377	Чай с лимоном без сахара	200/15/7	206,39	0,13	0,00		0,02	15,20	15,20	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,05	1,12	0,00		0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	490	549,94	25,20	16,35		11,14	45,84	34,40	18,31	9,89	6,07	0,12	14,81	38,50	227,93	305,06	83,77	7,64	644,75
	•			-			-	-								·		-		
	Обед																			
71	овощи натуральные св. помидоры	50	46,00	0,55	0,00	0,10	0,10			0,15	1,90	0,35	0,03	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	11,00
	Рассольник ленинградский с говядиной	250	271,98	2,02	0,00		5,09	11,98	2,06	9,44	1,52	2,45	0,09	1,37	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	107,25
288	Птица отварная	110	49,68	23,48	23,40	25,82	0,01	0,48	0,38	0,10	0,14	10,40	0,16	2,36	98,20	56,00	167,00	20,28	1,90	328,00
	Капуста тушеная свежая	150	122,48	3,06	0,00		5,52	11,83	13,28	0,75	3,72	2,67	0,04	25,58	0,00	88,13	61,03	31,31	1,24	115,50
	Компот из сухофруктов без сахара	200	164,10	6,62	0,00		0,09	2,59	30,96	1,05	2,60	0,58	0,02	0,70	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	132,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0,00		0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	яблоко	100	85,00	0.40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за обед	900	753,34	38,37	23,40		11,55	56,94	57,44	30,79	15,88		0,40	43,76	98,20	240,96	379,60		8,76	833,51
	711010 00 0000	- 555	100,04	00,01	20,10	01,00	11,00	00,04	01,11	00,10	10,00	11,00	0,10	40,70	00,20	240,00	0,000	120,20	0,10	000,01
													-							
																			1	
																			1	<del>-  </del>
-																				

## "Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов" г.Усинска

2023 г. Неделя: вторая День: пятница Сезон осень-зима

№ рецептурь	Наименование блюд	Выход,г	Вода,г	Белки общие,г	Белки животные,г	Жиры,г общи	Жиры раст	Углеводы,г общие	Углеводы,г моно и дисахара	Крахмал,г	Пищевые волокна,г	Зола,г	В1,мг	С,мг	А,мкг	Ca	P	Mq	Fe	ЭЦ,ккал
	Возрастная группа: 7-10 лет																			
	Завтрак																			
70	Салат из капусты с морковью	100	46,35	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	0,80	0,05	0,40	1,95	0,01	1,75	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	5,00
268,33	Биточки рубленые с соусом	105	67,45	10,85	8,98	13,15	3,52	11,54	0,00	10,17	1,24	0,83	0,05	0,24	16,41	37,49	130,87	38,68	1,90	171,94
303	Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
379	Напиток кофейн на молоке без сахара	200	177,41	3,20	2,90	2,68	0,13	15,95	15,88	0,07	0,04	0,76	0,40	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,10	100,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
338	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	675	494,26	21,49	11,92	20,92	5,00	48,52	26,96	27,24	8,52	4,62	0,55	8,29	36,41	203,20	307,24	97,80	6,30	538,85
	Возрастная группа: 11-18 лет																			
	Завтрак																			
20	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
266	Бифштекс рубленый	53	29,82	10,28	10,28	12,65	0,00	0,24	0,24	0,00	0,00	0,91	0,03	0,07	1,00	12,06	94,38	11,13	1,49	156,00
303	Каша ячневая вязкая	150	111,00	5,52	0,04	4,52	0,78	0,00	0,00	7,00	2,44	0,04	0,05	0,00	0,00	4,83	37,17	21,12	1,08	168,33
ПР	Хлеб ржаной	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Чай с лимоном без сахара	200	206,39	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,07	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
	яблоко	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за завтрак	583	528,45	18,20	10,32	23,72	7,33	22,76	12,86	17,04	7,93	2,71	0,14	12,59	1,00	77,01	212,74	64,84	6,45	545,91
	Обед																			
	Салат из свежих огурцов	60	89,19	0,75	0,00	6,01	6,01	2,34	2,34	0,09	0,90	0,65	0,02	4,69	0,00	22,32	39,59	13,19	0,60	66,60
102	Суп картофельный гороховый с курицей	250	217,08	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	2,68	13,18	3,33	2,15	1,89	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05	148,25
255,332	печень по-строгановски с соусом	120	67,23	13,02	12,73	11,23	5,75	3,52	1,34	2,18	0,46	4,30	0,20	8,45	57,80	33,24	239,32		5,00	185,00
	Рагу из овощей	210	122,00	131,50	3,54	0,80	21,75	17,26	10,76	10,76	2,80	3,70	0,12	25,02	92,00	74,32	90,00	32,52	1,20	284,00
	Компот из ягод без сахара	200	168,08	0,45	0,00	0,10	0,10	33,99	33,99	0,00	0,95	0,28	0,02	12,00	0,00	23,02	11,50		0,24	186,54
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,05	1,12	0,00	0,22	0,22	9,88	0,48	9,45	1,60	0,34	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
	Груши свежие	100	85,00	0,40	0,00	0,30	0,30	10,30	9,80	0,50	2,80	0,70	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	47,00
	Итого за обед	960	755,63	152,73	16,27	23,93	39,40	93,82	61,39	36,16	12,84	12,12	2,29	60,99	149,80	219,18	505,71	123,39	12,01	963,37