

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ для учащихся с 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. чч.	Ценность kcal	Витаминны, мг													Минеральные вещества, мг									
				Белки	Жиры	Углев.			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F										
																						0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,04	0,05
				<b>1 неделя</b>																											
				<b>1 день</b>																											
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	33,84	43,23	20,65	0,92	41,24	0,00	0,00	0,89											
2	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44											
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02											
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04											
5	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,18											
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18											
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03											
8	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15											
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90											
	<b>Итого:</b>			<b>28,816</b>	<b>30,496</b>	<b>116,423</b>	<b>855</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>11,59</b>	<b>35,11</b>	<b>1,83</b>	<b>89,81</b>	<b>127,39</b>	<b>41,19</b>	<b>2,84</b>	<b>123,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,72</b>											
				<b>2 день</b>																											
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67											
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53											
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02											
4	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68											
5	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53											
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20											
7	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76											
	<b>Итого:</b>			<b>27,488</b>	<b>27,999</b>	<b>102,481</b>	<b>772</b>	<b>0,60</b>	<b>0,48</b>	<b>49,77</b>	<b>0,19</b>	<b>5,03</b>	<b>126,86</b>	<b>474,09</b>	<b>137,33</b>	<b>8,73</b>	<b>455,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,39</b>											

3 День																					
1	Ци из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,449	3,529	7,808	69	0,05	0,04	12,00	0,00	0,00	1,43	29,55	39,28	18,01	0,63	37,48	0,00	0,00	0,73
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	0,00	3,84
6	Люре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	0,00	1,86
7	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,00	0,33
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
<b>Итого:</b>				<b>32,402</b>	<b>39,065</b>	<b>93,429</b>	<b>855</b>	<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>59,46</b>	<b>26,91</b>	<b>4,16</b>	<b>201,61</b>	<b>499,83</b>	<b>121,75</b>	<b>7,45</b>	<b>490,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,30</b>	

4 день																				
1	Сул картофельный с колбасой	Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
4	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,75
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	1,06
7	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	5,93
	<b>Итого:</b>			<b>25,147</b>	<b>29,233</b>	<b>103,683</b>	<b>778</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>70,54</b>	<b>40,17</b>	<b>2,99</b>	<b>83,91</b>	<b>369,43</b>	<b>74,24</b>	<b>5,55</b>	<b>366,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
	<b>5 день</b>																			
1	Сул-палша домашняя	148 (22)	250	2,323	4,833	12,829	104	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	20	4,333	0,943	0,043	26	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,75	0,82	0,23	0,02	0,79	0,00	0,00	0,02
4	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
6	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>22,512</b>	<b>42,182</b>	<b>86,825</b>	<b>817</b>	<b>0,50</b>	<b>0,51</b>	<b>11,73</b>	<b>35,38</b>	<b>5,01</b>	<b>57,92</b>	<b>286,30</b>	<b>67,23</b>	<b>3,33</b>	<b>280,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,82</b>

<b>6 день</b>																				
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Речка отварная расыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
	<b>Итого:</b>			<b>27,628</b>	<b>28,980</b>	<b>111,733</b>	<b>818</b>	<b>0,62</b>	<b>0,66</b>	<b>10,50</b>	<b>20,34</b>	<b>5,75</b>	<b>122,43</b>	<b>589,06</b>	<b>244,57</b>	<b>10,77</b>	<b>565,53</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>12,76</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Уха ростовская (из красной рыбы)	295 (27)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12
2	Котлеты московские	475 (13)	100	11,313	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,33	20,64	165,06	27,63	2,70	165,06	0,01	0,00	3,10
3	Спагетти отварные	469 (12)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,12	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
4	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
5	Хлеб дарницкий	(12)	50	2,621	0,455	20,444	96	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	10,12	46,11	10,87	1,35	43,99	0,00	0,00	1,32
6	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			<b>31,665</b>	<b>28,278</b>	<b>118,876</b>	<b>857</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>13,20</b>	<b>46,29</b>	<b>3,71</b>	<b>77,51</b>	<b>343,41</b>	<b>82,49</b>	<b>6,82</b>	<b>338,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,10</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
4	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
	<b>Итого:</b>			<b>24,846</b>	<b>27,336</b>	<b>106,230</b>	<b>770</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>18,14</b>	<b>42,46</b>	<b>1,02</b>	<b>79,12</b>	<b>436,52</b>	<b>102,57</b>	<b>6,69</b>	<b>423,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,30</b>

3 День																						
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191		84	0,04	0,04	7,40	0,00		1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313		13	0,00	0,00	0,02	6,00		0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055		0	0,00	0,00	0,40	0,00		0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000		29	0,01	0,00	0,00	0,04		0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Битки Российские	(0)	100	10,888	12,470	13,789		211	0,15	0,14	0,00	0,10		0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403		254	0,26	0,29	0,00	15,12		0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967		98	0,06	0,06	32,00	0,00		0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,115	0,207	8,986		42	0,02	0,02	0,00	0,00		0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560		41	0,03	0,03	0,00	0,00		0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>			<b>26,718</b>	<b>26,132</b>	<b>107,264</b>		<b>771</b>	<b>0,56</b>	<b>0,59</b>	<b>39,82</b>	<b>21,26</b>		<b>2,94</b>	<b>117,96</b>	<b>522,48</b>	<b>231,78</b>	<b>10,69</b>	<b>499,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,95</b>
4 День																						
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773		127	0,17	0,06	4,60	0,00		1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055		0	0,00	0,00	0,40	0,00		0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000		13	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670		489	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
5	Сметана	(1)	15	0,310	1,861	0,470		20	0,00	0,00	0,02	9,00		0,04	11,62	7,96	1,17	0,03	7,59	0,00	0,00	0,13
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074		27	0,00	0,00	0,00	12,00		0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480		96	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236		32	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233		53	0,03	0,03	0,00	0,00		0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
	<b>Итого:</b>			<b>32,559</b>	<b>28,394</b>	<b>117,990</b>		<b>858</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>5,02</b>	<b>21,00</b>		<b>2,00</b>	<b>63,73</b>	<b>131,66</b>	<b>41,97</b>	<b>2,67</b>	<b>126,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,67</b>

5 день																				
1	Рассолынок ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,14	16,75	0,00	2,39	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Грудка куриная с овощами	394 (12)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
<b>Итого:</b>				<b>25,671</b>	<b>34,282</b>	<b>91,877</b>	<b>779</b>	<b>0,45</b>	<b>0,56</b>	<b>56,89</b>	<b>9,94</b>	<b>7,90</b>	<b>89,73</b>	<b>441,62</b>	<b>116,33</b>	<b>6,21</b>	<b>447,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,88</b>
<b>6 день</b>																				
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Свинина отварная	(12)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06
4	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
5	Пюре картофельное м/н	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
<b>Итого:</b>				<b>25,755</b>	<b>34,630</b>	<b>109,624</b>	<b>863</b>	<b>0,74</b>	<b>0,79</b>	<b>73,78</b>	<b>31,96</b>	<b>3,13</b>	<b>155,14</b>	<b>533,51</b>	<b>143,08</b>	<b>8,02</b>	<b>513,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>11,74</b>
<b>Всего: 9784 : 12 = 815 ккал</b>																				
<b>Всего: 331,207 : 12 = 27,601 грамм белка</b>																				
<b>Всего: 341,004 : 12 = 28,417 грамм жира</b>																				
<b>Всего: 1386,432 : 12 = 115,536 грамм углеводов</b>																				
<b>Всего: 5,36 : 12 = 0,45 мг витамина В1</b>																				
<b>Всего: 5,32 : 12 = 0,44 мг витамина В2</b>																				
<b>Всего: 420,44 : 12 = 35,04 мг витамина С</b>																				
<b>Всего: 331,01 : 12 = 27,58 мкг витамина А</b>																				
<b>Всего: 45,48 : 12 = 3,79 мг витамина Е</b>																				
<b>Всего: 1265,72 : 12 = 105,48 мг кальция</b>																				
<b>Всего: 4755,30 : 12 = 396,28 мг фосфора</b>																				
<b>Всего: 1404,53 : 12 = 117,04 мг магния</b>																				

Всего: 79,77 : 12 = 6,65 мг железа
Всего: 4631,10 : 12 = 385,93 мг калия
Всего: 0,34 : 12 = 0,03 мг йода
Всего: 0,09 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 94,57 : 12 = 7,88 мг фтора

Технолог