

«Утверждено»:
И.о. МКОУ Малиновская
общеобразовательная школа
Саянского района
Е.А.Кузина.



Управление образованием администрации Саянского района Красноярского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Малиновская общеобразовательная школа:
Примерное десятидневное меню (сентябрь 2024- май 2025)
для питания учащихся в столовой МКОУ Малиновская ООШ
2024-2025 учебный год

663580, Красноярский край,
Саянский район,
с. Малиновка,
ул. Ленина, д 23
Телефон (8-39142) 37-1-24

ОГРН 1022400781248
ИНН/КПП 2433002410 243301001
ОКПО 52012455
ОКАТО 04248822001

Пояснительная записка

к примерному циклическому десятидневному меню
МКОУ Малиновская общеобразовательная школа

В связи с введением в действие Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (далее – СанПиН 2.4.5.2409-08), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 года № 45, МКОУ Малиновской ООШ разработано примерное циклическое десятидневное меню. При разработке использовались следующие нормативные документы Минздрава РФ и информационные материалы:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
4. «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» № 5786-91 от 28.05.91 г.
5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов»
6. Сборник «Химический состав блюд и кулинарных изделий»

Разработано примерное циклическое десятидневное меню с учетом сезонности, новых требований:

завтрак:

- для детей 6-11 лет – 61 руб. 45 коп.

Типовые рационы разработаны в соответствии с нормами физиологической потребности детей и подростков для каждой возрастной группы.

Примерное циклическое десятидневное меню составлялось в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Оно содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2006 года.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При двухразовом питании: завтрак – 20%, обед - 30-35%.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающего использование

определенных способов приготовления блюд, таких, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены продукты с раздражающими свойствами.

С целью обеспечения детей витамином «С» проводится витаминизация третьего блюда после его охлаждения перед реализацией.

В соответствии с требованиями п.п. 6.11., 9.4., приложения 5 СанПиН 2.4.5.2409-08 для приготовления пищи используется йодированная соль. В соответствии с требованиями приложения 7 СанПиН 2.4.5.2409-08 в рационе используется натуральный кофейный напиток. При приготовлении мясных блюд используется мясо говядина 1 категории. Для заправки овощных нарезок при необходимости используется рафинированное растительное масло.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются в период до 1 марта, с 1 марта только после термической обработки.

Проектная мощность МКОУ Малиновская общеобразовательная школа - 320 мест. Школьная столовая рассчитана на 24 посадочных места.

На 01.09.2024 г. в школе будет обучаться 3 учащихся.

Класс	Количество учащихся
1	1 (дом обучение)
2	0
3	0
4	2
Итого :	3

Школа работает по учебному плану 5-дневной рабочей недели в 1-4 классах.

Горячее питание получают 3 учащихся 1 раз в день.

Комплексный обед состоит из 3-х блюд, проводится С-витаминизация третьих блюд.

Для приготовления первых блюд, вторых блюд, напитков используются продукты, рекомендуемые для приготовления блюд для обучающихся в ОУ, йодированная соль, пшеничный хлеб (приложение №8 к СанПиН 2.4.5.2409-08).

График питания учащихся в школьной столовой:

Вторая перемена – с 1 по 4 классы – 3 чел.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Первая неделя																					
ПОНЕДЕЛЬНИК день 1																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	124,22	6,86	-	0,81	0,64	38,69	0,45	44	1,86	0,32	0,06	-	-	0,01	13,56	45,05	10,4	1,03	189,45
230	Рыба жаренная с маслом сливочным	55	35,88	7,64	7,38	7,40	3,42	2,2	0,09	2,11	0,11	1,77	0,06	0,78	24,5	0,6	21,46	94,55	21,3	0,42	106
326	Соус молочный	50	42	1,02	0,73	2,62	0,03	3,54	1,74	1,79	0,12	0,58	0,01	0,16	14,4	0,12	32,91	25,45	4,7	0,09	42
ПР	Кисель	200	161,6	0,24	-	0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34	0,00	80,0	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	145,08
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
341	Апельсины свежие.	75	66,1	0,64	-	0,11	0,11	6,11	6,11	-	1,61	0,43	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
Итого:			448,8	20,35	8,11	11,56	4,82	110,45	37,96	78,24	7,27	4,19	0,21	80,94	38,9	1,59	113,34	232,11	63,5	2,58	627,39

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Первая неделя																					
ВТОРНИК день 2																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
175	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	220	146,91	6,00	2,95	10,85	0,44	52,93	21,00	31,76	1,31	1,83	0,06	0,96	54,8	0,36	130,97	157,44	36,46	0,63	334
401	Оладьи со сливочным маслом	160	61,52	11,64	2,91	18,73	9,27	61,67	8,59	53,08	3,57	2,79	0,23	0,55	67,5	-	127,58	188,2	49,16	2,10	462
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Яблоки свежие	75	65,5	0,3	-	0,3	0,3	7,35	6,75	0,6	1,35	0,23	0,02	7,5	-	0,15	12	80,25	6,75	1,65	33,30
	Итого:		461,33	25,4	8,64	31,05	11,18	172,1	63,28	108,11	31,09	6,6	0,38	10,34	122,3	1,16	415,38	580,5	134,43	6,93	1071,31

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Первая неделя																					
СРЕДА день 3																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	132,08	6,86	-	0,81	0,81	38,69	1,2	37,48	2,28	1,08	0,06	-	-	0,01	13,56	45,05	10,4	1,03	189,45
260	Гуляш из курицы	100	61,66	14,55	13,97	16,79	4,78	2,89	1,55	1,34	0,42	3,69	0,03	0,92	-	0,25	21,81	154,15	22,03	3,06	221
349	Компот из сухофруктов	200	164,05	0,6	-	0,09	0,9	32,01	30,96	1,05	2,59	0,58	0,01	0,72	-	0,02	32,48	23,44	17,46	0,69	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
2	Бутерброд с повидлом	55	19,17	2,4	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	20	-	10	22,8	5,6	0,6	156
	Итого:		396,41	27,82	14,01	22,06	7,23	125,57	48,04	77,52	7,92	6,71	0,19	1,74	20	0,93	89,35	288,94	71,99	5,93	816,15

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, Г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Первая неделя																					
ЧЕТВЕРГ день 4																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
259	Жаркое подомашнему	175	117,75	16,20	13,96	18,09	5,70	16,58	2,44	14,14	1,72	4,66	0,12	6,76	-	0,17	30,50	205,75	42,48	3,86	295
342	Компот из яблок	200	170,86	0,16	-	0,16	0,16	27,88	27,56	0,32	0,72	0,22	0,01	0,9	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
434	Булочка «молочная»	50	18,43	4,64	0,55	0,99	0,5	23,45	1,41	22,04	1,64	0,83	0,08	0,13	3	-	30,2	51,7	18,3	0,73	121
338	Мандарины свежие.	75	66,1	0,64	-	0,11	0,11	6,11	6,11	-	1,61	0,43	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
	Итого:		392,14	25,59	14,51	19,85	6,97	98,17	38,57	59,6	7,34	6,89	0,29	52,79	3	0,85	112,09	322,49	92,06	6,3	675,46

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Первая неделя																					
ПЯТНИЦА день 5																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы.	220	158,48	6,11	2,95	10,72	0,31	42,36	21,18	21,02	1,10	1,68	0,08	1,17	58,0	0,07	134,07	118,19	20,30	0,50	291
376	Чай с сахаром	200/15	199,85	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
399	Блины с маслом сливочным	105	60,88	5,18	1,3	6,2	1,93	29,83	3,17	26,66	1,76	1,15	0,11	-	39,5	-	22,54	63,33	18,71	1,08	196
341	Апельсины свежие.	75	66,1	0,64	-	0,11	0,11	6,11	6,11	-	1,61	0,43	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
	Итого:		504,31	16,41	4,25	17,53	2,85	111,92	40,98	70,78	6,25	4,14	0,27	46,44	97,5	0,75	207,42	264,29	76,88	4,47	671,86

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Вторая неделя																					
ПОНЕДЕЛЬНИК день 6																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
173	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	220	150,68	7,51	2,95	11,72	1,31	47,03	21,36	25,58	1,43	1,96	0,19	1,17	58,00	0,43	138,40	184,37	47,60	1,26	325
376	Чай с сахаром	200/15	199,85	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40
338	Яблоки свежие	75	65,5	0,3	-	0,3	0,3	7,35	6,75	0,6	1,35	0,23	0,02	7,5	-	0,15	12	80,25	6,75	1,65	33,30
185	Запеканка манная с маслом сливочным	105	72,43	3,01	0,47	6,49	2,23	21,36	4,52	16,73	0,91	1,18	0,03	0,01	27	-	17,13	30,07	6,56	0,42	156
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
Итого:			507,46	15,3	3,42	14,75	4,34	109,36	43,15	66,01	5,47	4,25	0,29	8,95	85	1,23	192,63	360,32	89,14	6,01	671,2

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ реце п туры карт	Наименование Блюда	Выход , г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общ не угле воды , г	Углеводы, г		Пищ евые воло кна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергети ческая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисаха ра	крах мал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Вторая неделя																					
ВТОРНИК день 7																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
171	Каша ячневая	160	108,46	4,98	0,08	7,89	0,64	32,18	0,67	31,26	3,97	2,08	0,10	-	40	0,10	52,30	171,0 7	26	0,95	219
230	Рыба жаренная с маслом сливочным	55	35,88	7,64	7,38	7,40	3,42	2,2	0,09	2,11	0,11	1,77	0,06	0,78	24,5	0,6	21,46	94,55	21,3	0,42	106
376	Чай с сахаром	200/15	199,85	0,53	-	-	-	9,47	9,47	-	0,13	0,13	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
3	Бутерброд с сыром	50	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	59	-	139,2	96	9,45	0,49	157
341	Мандарины свежие.	75	66,1	0,64	-	0,11	0,11	6,11	6,11	-	1,61	0,43	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
	Итого:		448,03	23,54	10,98	24,2	4,91	88,94	17,67	71,02	8,25	6,34	0,28	46,16	123,5	1,38	263,77	444,3 9	94,62	4,75	666,86

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Вторая неделя																					
СРЕДА день 8																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
304	Рис отварной	150	103,5	3,69	0,05	5,43	0,54	37,05	0,38	36,67	1,55	0,26	0,02	-	-	0,03	1,37	61,56	16,5	0,53	211,8
288	Курица отварная с маслом сливочным	50/5	28	11,73	11,7	12,91	0,01	0,25	0,2	0,05	0,07	1,14	0,02	11,75	48,1	0,05	28	83,55	10,14	0,91	164
326	Соус молочный	50	42	1,02	0,73	2,62	0,03	3,54	1,74	1,79	0,12	0,52	0,01	0,16	14,4	0,05	32,91	25,45	4,7	0,09	41,9
380	Напиток Кофейный с молоком сгущённым	200	173,38	2,94	2,67	1,98	0,1	20,92	20,85	0,06	0,04	0,72	0,02	0,38	10	0,08	128,78	86,56	12,88	0,07	113,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
341	Апельсины свежие.	75	66,1	0,64	-	0,11	0,11	6,11	6,11	-	1,61	0,43	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
	Итого:		431,98	23,97	15,15	23,55	1,29	92,02	30,33	61,67	5,04	3,82	0,13	57,29	72,5	1,61	228,27	317,76	70,36	2,36	675,96

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Вторая неделя																					
ЧЕТВЕРГ день 9																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
312	Картофельное пюре	150	120	3,9	0,65	4,85	0,5	20,6	1,9	18,65	1,75	0,25	0,14	18,3	-	0,11	37,3	87,4	28	1	138,6
269	Котлета с маслом сливочным.	55	25,17	7,87	6,76	12,58	1,81	6,67	0,75	5,92	0,24	2,47	0,08	-	22,0	1,12	6,18	86,73	15,97	1,3	173
326	Соус молочный	50	42	1,02	0,73	2,62	0,03	3,54	1,74	1,79	0,12	0,52	0,01	0,16	14,4	0,05	32,91	25,45	4,7	0,09	41,9
ПР	Кисель	200	161,6	0,24	-	0,12	0,12	35,76	28,52	7,24	1,94	0,34	0,00	80,0	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28	145,08
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
434	Булочка молочная	50	18,43	4,64	0,55	0,99	0,5	23,45	1,41	22,04	1,64	0,83	0,08	0,13	3	-	30,2	51,7	18,3	0,73	121
338	Яблоки свежие	75	65,5	0,3	-	0,3	0,3	7,35	6,75	0,6	1,35	0,23	0,02	7,5	-	0,15	12	80,25	6,75	1,65	33,30
	Итого:		451,7	21,92	8,69	21,96	3,76	121,52	42,12	79,34	8,69	4,76	0,38	106,09	36,4	2,26	138,29	381,45	91,18	5,6	769,78

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в МКОУ Малиновская ООШ

Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры карт	Наименование Блюда	Выход, г.	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность, ккал.
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Вторая неделя																					
ПЯТНИЦА день 10																					
10-40 11-00 ЗАВТРАК																					
174	Каша молочная кукурузная	220	135,62	7,63	2,95	11,10	0,68	60,76	21,37	39,28	2,71	1,92	0,09	0,96	54,8	12,6	138,77	153,61	31,61	1,71	374
349	Компот из сухофруктов	200	164,05	0,6	-	0,09	0,9	32,01	30,96	1,05	2,59	0,58	0,01	0,72	-	0,02	32,48	23,44	17,46	0,69	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	19,00	3,95	-	0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
399	Блины с маслом сливочным	105	60,88	5,18	1,3	6,2	1,93	29,83	3,17	26,66	1,76	1,15	0,11	-	39,5	-	22,54	63,33	18,71	1,08	196
338	Мандарины свежие	75	66,1	0,64	-	0,11	0,11	6,11	6,11	-	1,61	0,43	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
	Итого:		445,65	18	4,25	18	4,12	152,86	62,66	90,09	10,32	4,83	0,29	46,68	94,3	13,3	231	301,02	93,92	4,24	847,66

