

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края

И.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 18» ИГОСК

С.И. Челетова



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

И.П. Потапенко



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
МБОУ «СОШ №18» ИГОСК  
в осенний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)



День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>21,37</b>	<b>28,25</b>	<b>112,75</b>	<b>973,68</b>	<b>0,32</b>	<b>3,27</b>	<b>160,40</b>	<b>2,26</b>	<b>503,12</b>	<b>485,51</b>	<b>131,91</b>	<b>3,95</b>

**Обед**

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего</b>	<b>1120</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
298	Ленивые голубцы	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (инд. Упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



	Итого	530	17,73	79,3	88,05	568,74	0,211	24,36	43,35	3,29	84,72	113,65	55,85	4,65	
				Обед											
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		510,00	7,72	68,20	62,64	327,25	0,08	15,20	5,80	3,35	86,00	284,00	44,00	4,40	
Всего		1040	25,45	147,50	150,69	895,99	0,29	39,56	49,15	6,64	170,72	397,65	99,85	9,05	

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		590	29,11	87,63	116,75	816,34	0,361	190,607	88,77	6,52	202,15	227,84	109,25	8,29

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
Итого		510,00	12,91	66,73	76,80	395,30	0,22	139,10	0,00	1,80	201,00	419,50	114,62	5,81
Всего		1100	42,02	154,36	193,55	1211,64	0,58	329,71	88,77	8,32	403,15	647,34	223,87	14,10

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р



Завтрак														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
173	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (инд. Упаковка)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	550	21,21	75,14	108,31	703,15	0,19	5,34	14,80	1,45	82,18	272,52	64,55	6,28
Обед														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	510,00	9,44	67,89	52,58	373,10	0,10	10,75	2,10	0,25	47,40	86,22	10,55	6,12
	Всего	1060	30,65	143,03	160,89	1076,25	0,28	16,09	16,90	1,70	129,58	358,74	75,10	12,40

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	29,86	74,94	100,17	686,98	0,24	22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого	510,00	13,55	66,85	95,20	469,08	0,17	1,80	0,00	1,20	88,34	373,50	80,50	3,21



		Всего	1070	43,41	141,79	195,37	1156,06	0,41	24,02	36,40	8,59	157,34	646,62	168,60	8,89
День 6															
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
204	Макароны отварные с сыром	150/30	16,92	19,90	42,64	418,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47	
пр	Сок фруктовый, в индивидуальной упаковке	200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52	
	Итого	610	23,64	23,74	100,984	892,8	0,13	2,67	25,3	191,34	310,87	315,74	65,61	1,2	
Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56	
	Итого	510,00	7,61	68,68	75,13	384,95	0,22	152,40	0,00	3,23	135,05	126,95	95,12	4,59	
	Всего	1120	31,25	92,42	176,11	1277,75	0,35	155,07	25,30	194,57	445,92	442,69	160,73	5,79	
День 7															
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
271	Котлеты домашние	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35	
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16	
173	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69	
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



	Итого	530	22,44	82,60	117,89	740,24	0,28	138,80	22,45	1,58	165,82	354,46	122,49	7,76
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>7,72</b>	<b>68,20</b>	<b>62,64</b>	<b>327,25</b>	<b>0,08</b>	<b>15,20</b>	<b>5,80</b>	<b>3,35</b>	<b>86,00</b>	<b>284,00</b>	<b>44,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>Всего</b>	<b>1040</b>	<b>30,16</b>	<b>150,80</b>	<b>180,53</b>	<b>1067,49</b>	<b>0,36</b>	<b>154,00</b>	<b>28,25</b>	<b>4,93</b>	<b>251,82</b>	<b>638,46</b>	<b>166,49</b>	<b>12,16</b>

**День 8**

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,01</b>	<b>85,69</b>	<b>105,71</b>	<b>750,45</b>	<b>0,31</b>	<b>56,82</b>	<b>78,42</b>	<b>5,91</b>	<b>87,55</b>	<b>138,45</b>	<b>46,53</b>	<b>7,37</b>

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>13,55</b>	<b>66,85</b>	<b>95,20</b>	<b>469,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>88,34</b>	<b>373,50</b>	<b>80,50</b>	<b>3,21</b>
	<b>Всего</b>	<b>1070</b>	<b>42,56</b>	<b>152,54</b>	<b>200,91</b>	<b>1219,53</b>	<b>0,48</b>	<b>58,62</b>	<b>78,42</b>	<b>7,11</b>	<b>175,89</b>	<b>511,95</b>	<b>127,03</b>	<b>10,58</b>

**День 9**

	Витамины, мг	Эн.	Минеральные вещества
--	--------------	-----	----------------------



№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценност Ъ, ккал	Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
пр	Фрукты	100-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,09</b>	<b>20,65</b>	<b>111,95</b>	<b>722</b>	<b>0,14</b>	<b>3,53</b>	<b>128,4</b>	<b>4,8</b>	<b>379,66</b>	<b>383,2</b>	<b>64,34</b>	<b>2,16</b>
<b>Обед</b>														
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>9,44</b>	<b>67,89</b>	<b>52,58</b>	<b>373,10</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>2,10</b>	<b>0,25</b>	<b>47,40</b>	<b>86,22</b>	<b>10,55</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1085</b>	<b>30,53</b>	<b>88,54</b>	<b>164,53</b>	<b>1095,10</b>	<b>0,24</b>	<b>14,28</b>	<b>130,50</b>	<b>5,05</b>	<b>427,06</b>	<b>469,42</b>	<b>74,89</b>	<b>8,28</b>

**День 10**

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценност Ъ, ккал	Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
289	Рагу из пицы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,11</b>	<b>82,01</b>	<b>99,82</b>	<b>643,63</b>	<b>0,20</b>	<b>18,43</b>	<b>0,00</b>	<b>6,75</b>	<b>52,92</b>	<b>329,40</b>	<b>98,82</b>	<b>6,47</b>
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80

