

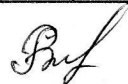
день 1

Утверждаю
Директор школы /Новикова Н.А.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поныровского района Курской области

Прием пищи /Наименование	Продукты	ВЕС БЛЮДА	пищевые вещества		энергетическая ценность	№ рецептуры
блюдо		г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК						
батон со сливочным маслом	батон	50	5,39	2,1	34,86	131,25
	масло сливочное		0,075	12,375	0,12	78,5
	ВСЕГО:		5,465	14,475	34,98	78,5
чай	чай	200	0	0	0	0
	сахар		0	0	17,964	56,85
	ВСЕГО:		0	0	17,964	56,85
	Всего завтрак:		5,465	14,475	19,94	401,95
ОБЕД						
борщ	картофель	250	0,9	0,05	1,411	12,521
	лук		0,14	0	0,91	4,1
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74
	свёкла		0,91	0,06	1,95	12
	соль		0	0	0	0
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995
	капуста		1,023	0,14	4,285	17,525
	ВСЕГО:		2,293	6,33	7,959	119,62
винегрет	свёкла	100	1,023	0,14	4,285	17,525
	морковь		1,025	0,15	3,852	16,25
	капуста		1,023	0,14	4,285	16,5
	солёный огурец		0,625	0,09	3,241	12
	горошек консерв.		1,023	0,14	4,285	21,122
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21
	лук		0,14	0	0,364	1,64
	ВСЕГО:		5,079	0,69	21,312	91,247
котлета с макаронами и подливой	котлета	80/150/20	9	26	0	298,1232
	макароны		3,08	0,62	18,84	123,2
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4
	молоко		2,8	3,2	4,7	2,7
	лук		0,14	0	0,91	1,64
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74
	томатный соус		0,192	0	0,76	3,96
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99
	ВСЕГО:		15,886	39	29,624	492,4532
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72
	сахар		0	0	19,96	75,8
	ВСЕГО:		0,272	0	29,768	116,52
хлеб	хлеб	100	4,935	1,05	45,885	217,672
	ВСЕГО:		4,935	1,05	45,885	217,672
	Всего обед:		21,093	40,05	105,277	826,6452
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		26,558	54,525	125,217	1228,5952

Повар



/Бирюкова Р.М.

день 2

Утверждаю
Директор школы Новикова Н.А.

Меню-раскладка

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поныровского района Курской области

Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
блюдо			белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
ЗАВТРАК							
батон со сливочным маслом	батон	50	5,39	2,1	34,86	131,25	14
	масло сливочное		0,075	12,375	0,12	78,5	
ВСЕГО:			5,465	14,475	34,98	209,75	
какао	какао-порошок	200	0	0	0	0	382
	молоко		3,08	3,52	5,17	63,8	
	сахар		0	0	17,964	68,22	
ВСЕГО:			3,08	3,52	23,134	132,02	
Всего завтрак:			8,545	17,995	58,114	341,77	
ОБЕД							
салат из свежих овощей	капуста	100	0,45	0,025	1,175	6,75	45
	морковь		1,023	0,14	4,285	17,525	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
ВСЕГО:			0,14	1,995	0,91	49,095	
суп овощной с фасолью	картофель	250	0,9	0,05	1,411	12,521	102
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	фасоль		0,91	0,06	1,95	37,71	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
	соль		0	0	0	0	
ВСЕГО:			1,41	6,19	4,584	144,426	
	соль		0	0	0	0	
отварная голень с картофельным пюре	голень куриная	100/150	19	19,35	0,8	308,2	312
	картофель		3,08	0,62	18,84	123,2	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	57,4	288
	молоко		2,8	3,2	4,7	2,7	
ВСЕГО:			24,905	27,295	24,38	491,5	
чай	чай	200	0	0	0	0	376
	сахар		0	0	17,964	56,85	
ВСЕГО:			0	0	17,964	56,85	
хлеб	хлеб	100	4,935	1,05	45,885	217,672	
Всего обед:			31,39	36,53	93,723	959,543	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,935	54,525	151,84	1301,313	

Повар

Р.М.

/ Бирюкова Р.М.

день 3

Утверждаю: 
 Директор школы _____ /Повикова Н.А.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поньковского района Курской области

Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
блюд			белки,г	жиры,г	углеводы,г		
ЗАВТРАК							
батон	батон	50/10	5,39	2,1	34,86	183,4	14
ВСЕГО:			5,39	2,1	34,86	183,4	
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72	352
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
Всего завтрак:			6,206	2,1	64,628	299,92	
ОБЕД							
суп с макаронными изделиями	картофель	300/10	0,52	0,01	4,498	28	111
	лук		0,14	0	0,91	1,64	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	том.соус		0,384	0	1,52	7,92	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
	соль		0	0	0	0	
	вермишель		24	24,2	9	318,1	
ВСЕГО:			25,187	29,21	16,852	364,39	
винегрет	свёкла	100	1,023	0,14	4,285	17,525	67
	морковь		1,025	0,15	3,852	16,25	
	капуста		1,023	0,14	4,285	16,5	
	соленый огурец		0,625	0,09	3,241	12	
	горошек конс.		1,023	0,14	4,285	21,122	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
ВСЕГО:			5,079	0,69	21,312	91,247	
сардельки отварное с рисом и подливой	сардельки	80/150/20	9	26	0	298,1232	304
	рис		6,42	0,78	41,04	201	243
	лук		2,8	3,2	4,7	2,7	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7	
масло подсолнечное	0	4,99	0	4,99			
ВСЕГО:			19,086	39,16	50,914	568,6132	
компот	сухофрукты	200	0,272	0	9,808	40,72	349
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
хлеб	хлеб	100	3,525	0,75	32,775	155,48	
ВСЕГО:			3,525	0,75	32,775	155,48	
Всего обед:			22,883	39,91	113,457	840,6132	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,089	42,01	178,085	1140,5332	

Повар



/Бирюкова Р.М.

день 4



Новикова Н.А.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поныровского района Курской области

Прием пищи /Наименование <i>блюдо</i>	Продукты	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		
ЗАВТРАК							
каша "Дружба" молочная	молоко	250	5,6	6,4	9,4	116	175
	рис		6,7	1,3	38,25	183	
	сахар		0	0	7	26,53	
	пшено		0,91	0,06	1,95	12	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
ВСЕГО:			13,235	11,885	56,64	374,93	
батон	батон	50	5,39	2,1	34,86	183,4	
ВСЕГО:			5,39	2,1	34,86	183,4	
чай *	чай	200	0	0	0	0	376
	сахар		0	0	17,964	56,85	
ВСЕГО:			0	0	17,964	56,85	
Всего завтрак:			18,625	13,985	109,464	615,18	
ОБЕД							
салат из свежих овощей		100					45
	капуста		1,188	0,066	3,102	17,82	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
ВСЕГО:			1,548	0,096	4,466	25,67	
рассольник Ленинградский	картофель	300	0,9	0,05	1,411	12,521	96
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	рис		0,91	0,06	1,95	12	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
	огурец		1,023	0,14	4,285	17,525	
ВСЕГО:			2,216	2,205	8,069	82,36	
котлета с картофельным пюре	котлета рыбная	100/150	9	26	0	226,35	312
	картофель		6,42	0,78	41,04	201	295
	лук		2,8	3,2	4,7	2,7	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
ВСЕГО:			19,086	39,16	50,914	496,84	
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72	352
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
хлеб	хлеб	100	4,935	1,05	45,885	217,672	
Всего обед:			24,293	39,16	80,682	613,36	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,918	53,145	190,146	1228,54	

Повар

Бирюкова

/Бирюкова Р.М.

день 5

Утверждено:

Директор школы:

Новикова Н.А.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поныровского района Курской области

Прием пищи /Наименование блюдо	Продукты	Вес блюда , ²	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ Рецептуры
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
ЗАВТРАК							
батон	батон	50/10	5,39	2,1	34,86	183,4	
ВСЕГО:			5,39	2,1	34,86	183,4	
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72	352
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
Всего завтрак:			6,206	2,1	64,628	299,92	
ОБЕД							
суп картофельный с бобовыми	картофель	300	1,3	0,26	11,24	52	102
	лук		0,14	0	0,91	1,64	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	фасоль		0,91	0,06	1,95	12	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
ВСЕГО:			1,193	5,06	3,784	22,37	
салат из свежей капусты		100					45
	капуста		1,188	0,066	3,102	17,82	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
ВСЕГО:			1,548	0,096	4,466	25,67	
макароны с куриными биточками и подливой	биточки куриные	100/150/20	9	26	0	226,32	309
	макароны		10,08	2,64	49,68	268	295
	масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,8	
	лук		0,14	0	0,91	1,64	
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74	
	томатный соус		0,192	0	0,76	3,96	
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
ВСЕГО:			20,111	41,945	55,804	600,15	
чай	чай	200	0	0	0	0	376
	сахар		0	0	17,964	56,85	
ВСЕГО:			0	0	17,964	56,85	
хлеб	хлеб	100	3,525	0,75	32,775	155,48	
ВСЕГО:			3,525	0,75	32,775	155,48	
Всего обед:			26,377	43,445	139,318	993,63	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,583	45,545	203,946	1293,55	

Повар

/Бирюкова Р.М.

день 6

Утверждаю
Директор школы /Новикова Н.А.

Меню-раскладка

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поньковского района Курской области

Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда ,г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		
блюд							
ЗАВТРАК							
батон со сливочным маслом	батон	50	5,39	2,1	34,86	131,25	14
	масло сливочное		0,075	12,375	0,12	78,5	
ВСЕГО:			5,465	14,475	34,98	209,75	
какао	какао-порошок	200	0	0	0	0	382
	молоко		3,08	3,52	5,17	63,8	
	сахар		0	0	17,964	68,22	
ВСЕГО:			3,08	3,52	23,134	132,02	
Всего завтрак:			8,545	17,995	58,114	341,77	
ОБЕД							
винегрет	свёкла	100	1,023	0,14	4,285	17,525	67
	морковь		1,025	0,15	3,852	16,25	
	капуста		1,023	0,14	4,285	16,5	
	солёный огурец		0,625	0,09	3,241	12	
	горошек конс.		1,023	0,14	4,285	21,122	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
ВСЕГО:			5,079	0,69	21,312	91,247	
щи	картофель	300	0,9	0,05	1,411	201,122	88
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
	капуста		1,023	0,14	4,285	17,525	
ВСЕГО:			1,215	2,135	5,045	275,442	
отварная голень с картофельным пюре	голень куриная	100/150	19	19,35	0,8	308,2	312
	картофель		3,08	0,62	18,84	123,2	288
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	57,4	
	молоко		2,8	3,2	4,7	2,7	
ВСЕГО:			24,905	27,295	24,38	491,5	
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72	352
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
хлеб	хлеб	100	4,935	1,05	45,885	217,672	
Всего обед:			30,112	28,345	100,033	825,692	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,657	46,34	158,147	1167,462	

Повар

В.П.

/ Бирюкова Р.М.

день 7

Утверждаю:

Директор школы

Давыкова Н.А.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поныровского района Курской области



Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		
блюдо							
ЗАВТРАК							
каша гречневая молочная	молоко	250	2,8	3,2	4,7	58	183
	гречка		8,6	3,6	3,7	137	
	сахар		0	0	6,986	26,53	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
ВСЕГО:			11,425	10,925	15,426	258,93	
батон	батон	50	5,39	2,1	34,86	183,4	
ВСЕГО:			5,39	2,1	34,86	183,4	
чай	чай	200	0	0	0	0	376
	сахар		0	0	17,964	56,85	
ВСЕГО:			0	0	17,964	56,85	
Всего завтрак:			16,815	13,025	68,25	499,18	
ОБЕД							
салат из свежих овощей		100					45
	капуста		1,188	0,066	3,102	17,82	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
ВСЕГО:			1,548	0,096	4,466	25,67	
суп овощной	картофель	250	0,9	0,05	1,411	12,521	99
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
ВСЕГО:			0,36	6,13	1,724	90,095	
сардельки отварное с рисом и подливой	сардельки	80/150/20	9	26	0	298,1232	304
	рис		6,42	0,78	41,04	201	243
	лук		2,8	3,2	4,7	2,7	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
ВСЕГО:			19,086	39,16	50,914	568,6132	
компот	сухофрукты	200	0,272	0	9,808	40,72	349
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
хлеб	хлеб	100	4,935	1,05	45,885	217,672	
Всего обед:			24,293	39,16	80,682	685,1332	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,108	52,185	148,932	1184,3132	

Повар

/ Бирюкова Р.М.

Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры
блюд			белки,г	жиры,г	углеводы,г		
ЗАВТРАК							
батон	батон	50/10	5,39	2,1	34,86	183,4	
		ВСЕГО:	5,39	2,1	34,86	183,4	
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72	352
	сахар		0	0	19,96	75,8	
		ВСЕГО:	0,272	0	29,768	116,52	
		Всего завтрак:	6,206	2,1	64,628	299,92	
ОБЕД							
борщ	картофель	250	0,9	0,05	1,411	12,521	82
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	свёкла		0,91	0,06	1,95	12	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
	капуста		1,023	0,14	4,285	17,525	
	окорочок куриный		6,4	6,45	0,24	128,554	
		ВСЕГО:	8,833	12,78	9,109	252,274	
винегрет	свёкла	100	1,023	0,14	4,285	17,525	67
	морковь		1,025	0,15	3,852	16,25	
	капуста		1,023	0,14	4,285	16,5	
	солёный огурец		0,625	0,09	3,241	12	
	горошек конс.		1,023	0,14	4,285	21,122	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
			ВСЕГО:	2,008	0,26	8,89	
котлета с картофельным пюре	котлета рыбная	100/150	9	26	0	226,35	312
	картофель		6,42	0,78	41,04	201	295
	лук		2,8	3,2	4,7	2,7	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
		ВСЕГО:	19,086	39,16	50,914	496,84	
чай	чай	200	0	0	0	0	376
	сахар		0	0	17,964	56,85	
		ВСЕГО:	0	0	17,964	56,85	
хлеб	хлеб	100	3,525	0,75	32,775	155,48	
		ВСЕГО:	3,525	0,75	32,775	155,48	
		Всего обед:	33,452	40,66	134,428	905,622	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	39,658	42,76	199,056	1205,542	

Повар

В.П.

/Бирюкова Р.М.

день 9

Утверждаю: 
Директор школы Новикова Н.А.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поньковского района Курской области

Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда ,г	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			белки,г	жиры,г	углеводы,г			
блюд						ккал		
ЗАВТРАК								
батон	батон	50/10	5,39	2,1	34,86	183,4		
ВСЕГО:			5,39	2,1	34,86	183,4		
компот	сухофрукты	200	0,272	0	9,808	40,72	349	
	сахар		0	0	19,96	75,8		
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52		
Всего завтрак:			6,206	2,1	64,628	299,92		
ОБЕД.								
суп гороховый	картофель	300	1,3	0,26	11,24	52	102	
	лук		0,14	0	0,91	1,64		
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74		
	горох		0,91	0,06	1,95	12		
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99		
ВСЕГО:			1,193	5,06	3,784	22,37		
салат из свежей капусты	капуста		1,188	0,066	3,102	17,82	45	
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21		
	лук		0,14	0	0,364	1,64		
ВСЕГО:			1,548	0,096	4,466	25,67		
макароны с котлетой и подливой	котлета	100/150/20	9	26	0	226,32	309	
	макароны		10,08	2,64	49,68	268		295
	масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,8		
	лук		0,14	0	0,91	1,64		
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74		
	томатный соус		0,192	0	0,76	3,96		
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7		
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99		
ВСЕГО:			20,111	41,945	55,804	600,15		
кисель	кисель	200	0,272	0	9,808	40,72	352	
	сахар		0	0	19,96	75,8		
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52		
хлеб	хлеб	100	3,525	0,75	32,775	155,48		
ВСЕГО:			3,525	0,75	32,775	155,48		
Всего обед:			26,377	43,445	151,122	1053,3		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,583	45,545	215,75	1353,22		

Повар  /Бирюкова Р.М.

МКОУ "Ольховатская СОШ" Поныровского района Курской области

Прием пищи /Наименование	Продукты	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
блюд			белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал	
ЗАВТРАК							
батон со сливочным маслом батон		50	5,39	2,1	34,86	131,25	14
	масло сливочное		0,075	12,375	0,12	78,5	
ВСЕГО:			5,465	14,475	34,98	78,5	
чай	чай	200	0	0	0	0	376
	сахар		0	0	17,964	56,85	
ВСЕГО:			0	0	17,964	56,85	
Всего завтрак:			5,465	14,475	19,94	401,95	
ОБЕД							
борщ *	картофель	250	0,9	0,05	1,411	12,521	82
	лук		0,14	0	0,91	4,1	
	морковь		0,143	0,01	0,924	3,74	
	свёкла		0,91	0,06	1,95	12	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	масло подсолнечное		0	1,995	0	44,995	
	капуста		1,023	0,14	4,285	17,525	
	окорочок куриный		6,4	6,45	0,24	128,554	
ВСЕГО:			8,693	12,78	8,199	248,174	
салат из свежей капусты	капуста		1,188	0,066	3,102	17,82	45
	масло подсолнечное		0,22	0,03	1	6,21	
	лук		0,14	0	0,364	1,64	
ВСЕГО:			1,548	0,096	4,466	25,67	
котлета с картофельным пюре	котлета рыбная	100/150	9	26	0	226,35	312
	картофель		6,42	0,78	41,04	201	295
	лук		2,8	3,2	4,7	2,7	
	масло сливочное		0,025	4,125	0,04	37,4	
	морковь		0,134	0,01	0,924	3,74	
	томатная паста		0,192	0	0,76	3,96	
	мука		0,515	0,055	3,45	16,7	
	масло подсолнечное		0	4,99	0	4,99	
ВСЕГО:			19,086	39,16	50,914	496,84	
компот	сухофрукты	200	0,272	0	9,808	40,72	349
	сахар		0	0	19,96	75,8	
ВСЕГО:			0,272	0	29,768	116,52	
хлеб	хлеб	100	4,935	1,05	45,885	217,672	
	ВСЕГО:		4,935	1,05	45,885	217,672	
Всего обед:			30,693	46,66	126,807	959,586	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,158	61,135	146,747	1361,536	