



СОУС ЛАСОВАНО
 МОБУ Литовская СОШ №1
 Директор

/Дарина М.Н./

Циклическое меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях 5-11 классы

Первая неделя

Понедельник

Возрастная категория: 11-18 лет (зима-весна)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КФ «Транс-Фуд»
 Ходякова А.В.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			ЭЦ, ккал	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ЗАВТРАК

ТК№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,91	34,125	174,76	57,5	1,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№1.3	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
НР№75	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТК№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	Итого за прием пищи:	665	13,24	19,89	77,44	487,6	2,945	15,7	28,26	1,69	104,175	293,46	98,46	8,01
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ОБЕД

ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,08	9,016	91,66	0,03	32,45	0	2,32	37,36	27,62	15,16	0,08
ТК№56	Расолинник Ленинградский	250	2,1	5,115	16,59	120,75	0,875	7,54	0	2,395	26,45	61	23,9	0,975
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
ТК№227	Макаронь отварные	180	7,79	5,28	47,99	279,59	0,096	0	50,4	1,19	19,19	72	11,99	1,68
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
	Итого за прием пищи:	810	23,51	31,005	170,766	963,7	1,211	40,39	70,4	7,005	165,07	301,08	98,3	7,415

ВТОРИК

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

ТК№293	Пельмени отварные со сливочным маслом	210	22,05	9,53	39,9	331,8	0,0105	0	22,05	1,05	32,55	171,5	44,1	2,1
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ПК№75	Сыр (порциями)	20	4,46	5,9	0	71,6	0	0	5,2	0	17,62	100	6,4	0,2
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№302	Чай с сахаром	250	0,25	0	13,75	55	0	0,38	0	0,025	13,75	3,48	1,8	0,38
	Итого за прием пищи:	550	31,34	24,37	60,43	662,2	0,1305	0,38	27,65	1,275	80,36	319,98	74,9	4,22
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	24,2	180	28	0,2
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

ОБЕД

ТТК 25	Салат из свежги с растительным маслом	100	1,67	6,083	8,33	115	0,03	9,5	0	2,73	30	33,33	18,33	0,116
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,983
ТК№246	Рыба припущенная	95	1,3	5	3	107	0,07	2	11	1	51	142,9	25	0,52
ТК№318	Картофель отварной с маслом	180	4,8	7,2	37,2	227,76	0,24	33,59	0	0,33	23,99	127,2	45,59	1,85
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	Итого за прием пищи:	905	30,86	24,503	106,65	828,21	0,61	58,9	11	5,6715	164,84	302,18	148,17	5,919
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

СРЕДА

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		(г)	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

ТК№207	Макаронны отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,4	0,24	0,3	0	0
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
ТТК№368	Фрукты свежие (блоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,5	2,99
	Итого за прием пищи:	600	20,47	23,24	88,55	646,2	0,282	8,24	96,97	2,57	300,07	315,16	92,57	36,28

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)			Эл. ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

ТК№230	Вареники с творогом (полуфабрикат)	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	283	410,6	49,4	1,48
ТК№367	Сыр молочный	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,1	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№1,3	Масло сливочное (попурьями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	59,1	45,3	15,44	0,87
ТК№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	Итого за прием пищи:	650	42,23	35,14	90,03	849,1	2,881	14,1575	175,98	1,714	403,47	533,96	102,29	6,83
	Молоко или км продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	24,2	180	28	0,2

ОБЕД

ТК№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85
ТК№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,15	104,75	0,11	8,25	0	1,415	24,6	66,69	27	1,075
ТК№376	Рыб из пшны	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	830	24,856	24,86	87,87	782,25	0,373	18,9	18	282,235	123,87	276,52	115,6	5,957

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА

Полденье

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)			Эл. ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						

ЗАВТРАК

ТК№185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,912	34,125	174,76	5	1,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№1,3	Масло сливочное (попурьями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (попурьями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	250	0,25	0	11,63	47,5	0	3,375	0	0,025	30	11,38	4,33	1,95
	Итого за прием пищи:	585	13,29	19,39	67,07	497,1	0,345	3,375	28,57	1,337	89,375	281,44	35,13	5,54

Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ОБЕД

ТК№52	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,92	69,6	0,016	5,52	0	2,38	18,15	23,88	13,18	0,63
ТК№147	Свекольник	250	1,225	4,95	28,25	90,825	0,375	10,375	0	2,375	41,84	34,7	35,1	1,675
ТК№349	Тефтели мясные в соусе	90	8	10	8	170	0,03	0	0,3	27	78	10	4,5	
ТК№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	4,77	104,4	33,3	44,38	
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,3	0,1	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95	
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98	
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0,2	31,82	15,46	6	1,25	
	Итого за прием пищи:	900	19,845	26,27	75,07	777,625	0,581	38,085	47,6	5,871	143,83	301,44	125,83	54,365
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)				ЭЦД ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		(г)	(г)	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

ЗАВТРАК

ТК№138	Вареники с картофелем и сливочным маслом	220	8,96	16,13	53,198	408,57	0,25	10,8	18,75	2,37	44	144,57	51,33	245
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,1	7	15	9,4	0,78	
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с сахаром	250	0,25	0	13,75	55	0	0,38	0	0,025	13,75	3,48	1,8	0,38
	Итого за прием пищи:	550	16,11	28,02	93,048	703,17	0,37	11,18	22,32	2,895	82,76	243,35	78,93	247,02
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ОБЕД

ТК№59	Салат витаминный	100	3,16	7,33	18,16	85	0,08	55,16	1,116	0,4	81,66	78,33	26,6	1
ТК№80	Суп картофельный с крупной гречневой	250	1,97	2,73	14,56	90,75	1,3	8,25	0	1,255	23,05	62,55	25	5,88
ТК№247	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,62	4,33	2,48	83,25	0,056	2,205	4,5	2,61	24,86	132,98	26,44	0,53
ТК№315	Рис отварной с маслом	180	4,38	6,44	44,015	251,64	0,031	0	25,2	0,335	1,638	73,134	16,602	0,72
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95	
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98	
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0,07	15	30	4	0,32	
	Итого за прием пищи:	900	24,03	21,79	121,015	702,14	1,567	73,615	30,816	4,97	166,458	421,994	126,892	10,38

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Среды																
		Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)				ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																		
ТК№31	Сырники из творога (подфабрикат)	150	28,035	19,05	17,1	351	0,18	0,375	85,5	3,33	233,7	342,15	39	1,05				
ТК№367	Соус молочный сладкий	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				
ТТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99				
ТК№395	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,96	101,1	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0				
	Итого за прием пищи:	600	37,095	37,76	75,04	789,1	0,38	8,2125	149,22	4,484	424,43	516,71	94,35	5,66				
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	24,2	180	28	0,2				
		(г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ОБЕД																		
ТК№25	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,96	5,25	9,78	94,27	0,016	15,66	0	2,47	26,35	55,23	23,78	0,82				
ТК№58	Борщ	250	2	5,4	12,8	111	0	7,15	0	2,375	37,5	35	19,25	0,977				
ТК№306	Виточки из птицы	90	16,18	3,57	8,13	129,38	0,056	0	12,38	0,26	10,8	117,9	22,28	1,26				
ТК№227	Макаронные отварные	180	7,8	5,3	47,99	279,6	0,096	0	50,4	1,199	19,19	72	11,99	1,68				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,2	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98				
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56				
	Итого за прием пищи:	900	33,74	20,08	120,5	769,75	0,338	25,51	62,78	6,704	138,09	334,23	109,01	8,227				
			Б	Ж	У													
Четверг																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)				ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
		(г)	Б	Ж	У	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																		
ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	280,14	167,5	0,025	0	25	0,21	34,12	174,76	57,5	1,95				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				

ТКС№1.3	Масло сливочное (порошки)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТКС№75	Сыр (порошки)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТКС№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
ТКС№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	Итого за прием пищи:	665	9,81	17,25	329,94	512,2	2,745	13,03	28,83	0,73	91,17	287,14	96,44	6,75
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ОБЕД

ТКС№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85
ТКС№66	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,825	6,69	78	0,125	2	0	2,375	50,225	44	18,25	0,625
ТКС№304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32
	Итого за прием пищи:	840	29,266	28,445	68,47	676	0,94	21,26	48	282,965	149,855	363,27	118,75	5,915
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦД ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

ЗАВТРАК

ТКС№52	Икра овощная	100	0,9	4,7	5,92	69,6	0,016	5,52	0	2,38	18,15	23,73	13,18	0,63
ТКС№207	Макаронные отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51
ТКС№1.3	Масло сливочное (порошки)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,057	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТКС№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
	Итого за прием пищи:	570	20,85	27,55	61,76	656	0,259	7,26	96,457	4,14	293,28	318,09	90,15	33,92
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ОБЕД

ТКС№19	Салат из соевых стручков с луком	100	0,51	3,064	2,6	59,8	0,023	5,55	0	2,32	6,62	28,25	13,44	0,62
ТКС№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,083
ТКС№276	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,92	31,1	337	65,7	4,03
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25

