

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Директор МБОУ «Шолоховская гимназия» <i>Л.А. Штанг</i> Л.А. Штанг 2024 г.</p> 	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор ООО «Общепит» <i>Н.В. Лащёнова</i> Н.В. Лащёнова 2024 г.</p> 
---	---

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед)
детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам
основного общего, среднего общего образования

МЕНЮ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Понедельник

1 Неделя

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг ет цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ	№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Сосиска отварная	60	7,6	21,2	0,3	199,5	0,129	3,98	249,38	0,771	25,23	110,45	25,23	1,23	284,61	243 с6.2017
Рис отварной	150	8,3	9	37,4	157,5	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10	271 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень	50	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	ТУ9115-001- 12123357
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	525	20,64	32,68	116,7	574	0,445	8,37	266,83	2,85	70,24	330,95	76,39	4,32	333,3	

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерге т цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ	№
						В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ "Украинский"	1/250	2,5	7,6	16,7	145	0,05	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75		113
Котлета мясная	1/40	1,54	11,11	7,48	136,4	0,48	0	93,74		245,21	406,09	184,9	7,8		71
Макаронны отварные	1/100	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,87		122,61	203,05	92,44	3,9		71
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24		363
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1		*
Сок фруктовый	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74	19,8	692
Итого	670	10,41	26,3	62,41	628,4	0,98	22,11	180,11	1,07	459,4	948,25	338,1	14,43	19,8	
Всего															

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Вторник

1 Неделя

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г				Эн. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
							В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	0,08	1,94	62,01	0,82	132	75	5,25	0,15	596,19	15 с6 2017	
Каша манная молочная с/с,с/м	150/10/1 0	6,9	12,18	37,9	237,5	0,01	0,06	15	0,05	152,35	134,3	23,06	0,26	16,05	181 с6 2017	
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	199115-001- 12123357	
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	38,7	382 с6 2017	
Итого	440	18,3	22,5	79,03	541,1	0,33	3,54	112,71	2,72	447,57	370,86	64,15	1,58	653,94		

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г				Энер цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№	
							В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		РЭ
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,2		0,8	32	200	30	1		139	
Картофельное пюре	1/100	3,33	3,28	22,66	133,9	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	520	
Шницель мясной	1/40	0,57	1,9	1,86	25,2	0,02	5,79		1,41	13,7	18,83	9,24	0,31		*	
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,17	0,83		*	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*	
Итого	662	15,1	11,48	103,9	527,1	0,37	40,53	14,3	3,2	106,9	373,91	91,41	3,72	22,52		
Всего																

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Среда

1 Неделя

Завтрак ОБЗ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОБЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							№		
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ			
Плов из птицы	30/100	12,86	8,75	19,21	301,8	0,08					1,89	139	167,63	19,98	0,55		224 с6 2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		3	Т9115-001-12123357	
Батон домашний	50	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28			376 с6 2017	
Чай с сахаром и лимоном	200/15																
Итого	435	16,76	11,11	57,76	492,8	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52		3		

Обед ОБЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							№	
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
Суп с фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,12	10	2,5	29	90	25	1,5				137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06		0,5	10	36,67	14,17	0,83				*
Пирожок с яблоком	100	4,9	5,18	46,02	264	0,01			5,46		1,95	0,14				687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03		0,33	6	19,5	4,2	0,33				684,685
Итого	622	16,42	10,98	97,02	583	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,32	2,8			

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Четверг

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся

1 Неделя

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
Тертельи куриные	80	7	9	8	136	0,06	0,73	20,1	0,32	12	22	14	1	35,62	279 с6 2017	
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,9	0	0,09			41,66	87,03	27,39	1,03		312 с6 2017	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, томат-пюре, зелень																
	40	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г- ТУ9115-001-	
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357	
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017	
Итого	535	14,84	20,64	104,9	525,9	0,356	3,21	37,55	2,359	75,76	156,83	67,69	3,3	74,31		

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
Суп-лапша с курицей	30/250	10	7,3	15,82	170	0,08	16		1	55	192	32	1,2		233	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*	
Пицца	1/100	3,68	3,89	34,52	198	0,01		0		4,09		1,46	0,11		687	
Чай с сахаром	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74		19,8	
Итого	605	16,91	12,84	73,46	575,6	0,23	32,1	18	1,37	97,39	276,97	61,95	2,47		19,8	
Всего																

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Пятница

1 Неделя

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
Котлеты рубленые из птицы	70	13,95	13,4	13,02	218,8	0,07	2,85		2,15	47,82	64	17,76	2,9	63,2	294 с6.2017	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленьые и квашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	таб.с6 94г	
Капша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,16	26,54	14,3	0,16	11,19	37,17	8,62	0,86	22,52	302 с6.2017 199115-001-	
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357	
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017	
Итого	525	24,35	16,55	123,9	592,1	0,526	31,78	31,75	4,349	81,11	148,97	52,68	5,03	124,41		

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
Солянка " Домашняя "	1/250	14,5	11,2	4,6	178	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75		157	
Сосиска в тесте	55/50	4,2	9	29,2	218	0,13	19,32	21,6	0,14	39,96	79,96	25	68	0,89	*	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42			
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8		639	
Итого	580	21,2	20,35	75,55	578,5	0,7	25,57	39,1	1,04	124,96	342,3	67,59	69,97			

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Понедельник

2 неделя

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ	
Сосиска отварная	60	7,6	21,2	0,3	199,5	0,129	3,98	249,4	0,77	25,23	110,45	25,2	1,23	284,61	243 с6.2017
Каша пшенная	150	6,4	7,5	37,6	203	0,39	50,8	5922	0,94	1,37	60,95	16,3	6,44	6048,3	304 с6.2017
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и квашеные, томат-пюре, зелень	60	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04			10,4	0,06	8,78	таб.с6 94г- Т99115-001-
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6.2017
Итого	525	18,74	31,18	116,85	619,5	0,789	56,9	6177	3,78	48,7	211,2	67,9	8,7	6344,7	

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ценн, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ		
Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,6	8,17	11,91	110	0,05	10,8		0,8	58	200	30	1,3		110	
Котлета в тесте	40/50	2,94	6,31	22,77	219,06	0,02			0,27	7,67	45,17	9,03	9,03	0,56	733	
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1		*	
Сок фруктовый	200	1,2	0,4	36,4	84	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*	
Итого	565	10,54	15,18	91,78	530,06	0,18	10,8		2	83,67	308,7	60,2	11,66			

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся

по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Вторник

2 недели

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	№					
Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	0,08	1,94	62,01	0,82	132	75	5,25	0,15	596,19	15 с6 2017					
Каша молочная рисовая с/с, с/м	150/10/10	7,14	12,92	63,01	230	0	0,9		0,02	155,92	187,43	43,4	0,75		181 с6 2017					
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69		ТУ9115-001-12123357					
Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	0,01	0,12	34,5	0,08	152,22	124,56	21,3	0,48	38,7	382 с6 2017					
Итого	440	18,54	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07	637,89						

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
Суп картофельный с горохом	1/250	5,95	5,38	21,41	115,2	0,46	2,07	16,1	0,23	36,8	202,4	16,1	0,69		139	
Хлеб пшеничный	1/25	1,9	0,15	10,35	72,5	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*	
Бутерброд с ветчиной и сыром	30/30/15	11,3	10	19,9	165	0,09	14,4	0		10,5	59,94	16,5	1,06		*	
Компот из сухофруктов с доб. свежих ягод	1/200	4,9	5	32,5	190	0,036	0,97	16,25	0,01	196,7	157,59	30,3	0,59	35,69	382М	
Итого	550	24,05	20,53	84,16	542,7	0,616	17,4	32,35	0,49	249	438,3	70	2,76	35,69		
Всего																

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Среда

Обеспечение сбалансированным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся

2 недели

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	№					
Оладьи жареные со сгущенным молоком	100/30	12,86	8,75	19,21	301,75	0,08			1,89	139	167,63	20	0,55				224 с6 2017			
Бутерброд с ветчиной	30/30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357	Т99115-001-				
Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357	12123357				
Итого	405	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,9	1,52	3						

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергет. цен, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							№
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	№		
Борщ "Украинский"	1/250	2,5	7,6	16,7	145	0,05	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,75			113	
Котлета мясная	1/40	1,54	11,11	7,48	136,4	0,48	0	93,74		245,21	406,1	185	7,8			71	
Макаронны отварные	1/100	0,7	5,05	3,4	62	0,24	0	46,87		122,61	203,1	92,4	3,9			71	
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24			363	
Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,3	20,7	117	0,08			0,6	12	44	17	1			*	
Сок фруктовый	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,11	16,1	18	0,12	33,3	66,63	21,4	0,74			692	
Итого	670	10,41	26,3	62,41	628,38	0,98	22,1	180,1	1,07	459,4	948,3	338	14,43			19,8	

Бух. калькулятор:

Повар:

МЕНЮ

Четверг

2 недели

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)									№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№									
Плов из птицы	30/100	13,71	8,5	28,8	257	0,12	0,89	34,15	0,16	25,23	110,45	25,2	1,23	54,7	291	66.2017								
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соевые и кашеные, томат-пюре, зелень	40	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04			10,4	0,06	8,78	Таб.сб 94г									
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357									
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376	сб.2017								
Итого	435	18,45	10,98	107,75	474	0,39	3	39,35	2,23	47,33	150,25	51,5	2,26	66,48										

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
Суп с фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,12	10		2,5	29	90	25	1,5		137
Хлеб пшеничный	1/25	3,8	0,3	20,7	117	0,06			0,5	10	36,67	14,2	0,83		*
Пирожок с яблоком	1/100	4,9	5,18	46,02	264	0,01		0		5,46		1,95	0,14		687
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0	15,2	60	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		684,685
Итого	622	16,42	10,98	97,02	583	0,22	10	0	3,33	50,46	146,17	45,3	2,8		
Всего															

Бух. калыгулятор:

Повар:

МЕНЮ

Пятница

Обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам основного общего, среднего общего образования

2 недели

Завтрак ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ценн., ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ		
Сыр полутвердый	10	1,74	2,21		27	66	37,5		0,02	66	37,5	2,63	0,1		2	15 с6 2017
Терфегли рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	0,1	3,42	35,7	1,62	57,44	110,14	18,7	0,2	20,4	239 с6 2017	
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	0	0,09			41,66	87,03	27,4	1,03		312 с6 2017	
Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	12123357	
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15	60	0,03			0,26	11,1	2,8	1,4	0,28		376 с6 2017	
Итого	515	16,18	20,98	67,12	528,11	66,36	42,4	36,9	3,67	187,2	274,47	64,6	2,3	25,4		

Обед ОВЗ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ценн., ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							№
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ		
Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,3	9,2	13,4	127	0,05	10,8		0,8	5	200	30	1,3		110	
Каша гречневая	1/100	11,2	1,6	70	338	0,04			0,5	7	24	6	0,6		516	
Соус томатный	1/30	0,54	0,74	1,36	18,88	0,02	3,76	4	0,1	6,28	8,48	4,9	0,24		363	
Котлета из филе птицы	1/40	11,2	1,6	70	338	0,04			0,5	7	24	6	0,6			
Хлеб пшеничный	2/25	1,9	0,15	10,35	124	0,03			0,25	5	18,34	7,09	0,42		*	
Компот из сухофруктов	200	0,31	0	35	58,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		*	
Итого	670	27,14	13,29	165,11	1004,4	0,21	14,6		2,48	36,28	294,3	58,2	3,49			

Бух. калькулятор:

Повар: