

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 1

День

05.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	фрукты	28,01	Фрукт свежий порционно/ Яблоко	100	100		42,70	0,40	0,40	10,00
	2 блюдо	71,13	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	250		225,2/281,3	7,23/9,03	9,81/12,26	28,8/36,0
	гор. напиток	693,08	Какао с молоком	200	200		151,50	4,68	5,15	22,58
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	40	50		88,8/117,5	3,04/3,80	0,32/0,4	19,68/24,25
Обед	закуска	10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	100		38,6/64,33	0,6/1,00	3,1/5,16	2,2/3,60
	1 блюдо	102,16	Суп картофельный с горохом и гренками ржаными	200	250		129,2/161,5	4,8/6,0	3,1/3,84	19,85/24,81
	2 блюдо	267,66	Крокеты с кабачком, запеченные под соусом сметано-томатным	90	100		194,11/215,67	13,87/15,41	10,23/11,36	4,94/5,48
	гарнир	332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180		190,36/228,43	5,7/6,84	3,43/4,11	36,45/43,74
	напиток	519,01	Компот из ягодной смеси	200	200		78,20	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	закуска	54,51	Салат "Леди" мясо-овощной заправленный сметаной		50		76,37	3,44	5,48	3,19
	выпечка	695,31	Ватрушка с творожной начинкой	100	100		280,50	12,80	7,60	40,50
	напиток	407,00	Сок фруктовый	200	200		86,39	0,20	0,26	22,20
Ужин	овощи	11,02	Огурец порционно	20	20		2,20	0,01	0,00	0,38
	2 блюдо	267,73	Ромштекс "Школьный", запеченный под овощами	90	90		225,96	17,60	13,12	1,49
	гарнир	21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	150		196,24	3,70	3,96	38,88
	гор. напиток	430,06	Чай черный витаминизированный	200	200		58	0,2	0,05	15,01
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 1

День

06.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	Овощи	11,02	Овощи порционно / Огурец	20	20		2,20	0,01	0,00	0,38
	2 блюдо	267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	90	100		210,84/234,26	16,89/18,76	8,73/9,70	7,87/8,74
	гарнир	171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	180		223,44/268,58	7,58	7,25	37,28
	гор. напиток	303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	200		74,90	0	0	19,96
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	40	50		88,8/117,5	3,04/3,80	0,32/0,40	19,68/24,25
Обед	закуска	53,25	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	60	100		30,97/51,61	0,77/1,28	3,04/5,06	2,26/3,76
	1 блюдо	151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	250		136,3/170,37	5,1/6,30	4,16/5,20	19,1/23,87
	2 блюдо	239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	100		129,3/143,66	11,12/12,35	7,11/7,90	15,22/16,91
	гарнир	520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180		138,76/164,11	3,25/3,90	9,25/11,10	22,02/26,42
	напиток	349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	200		76,75	0,22	0	19,44
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,5	1,32	0,24	17,10
Полдник	закуска	83,36	Яйцо отварное с огурцом		20/30		34,70	2,60	2,30	0,71
	выпечка	432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак	100	100		230,25	8,04	5,88	35,50
	напиток	409,13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	200		79,80	1,00	0,00	20,20
Ужин	Фрукты	28,02	Апельсин	100	100		40,00	0,90	0,20	8,10
	2 блюдо	340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	150		140,30	11,38	8,30	2,89
	напиток	351,01	Кисель фруктовый	200	200		73,23	0,03	0,02	18,62
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 1

День

07.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	фрукты	28,01	Фрукт свежий порционно/ Яблоко	100	100		42,70	0,40	0,40	10,00
	десерт	223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	150	170		307,3/361,52	14,9/17,5	14,38/16,91	31,5/37,05
	гор. напиток	375,01	Чай черный с лимоном	200	200		58,60	0,24	0,06	15,22
	хлеб бел.	5,00	Батон нарезной порционный	30	50		50,2/83,6	2,00/3,30	0,40/0,66	10,30/17,16
Обед	закуска	38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	100		28,09/48,16	0,34/0,60	2,05/3,14	1,74/2,90
	1 блюдо	83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250		56,65/74,56	1,37/2,34	2,12/2,65	8,76/10,95
	2 блюдо	291,33	Плов с птицей	230	250		407,63/617,05	16,15/25,79	17,02/33,48	48,46/56,70
	напиток	407,00	Сок фруктовый	200	200		86,40	0,20	0,26	22,20
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник		3003,03	Драники с соусом сметанным		50/10		128,54	1,79	5,38	12,92
	выпечка	8,65	Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	100		250,36	4,25	13,32	30,72
	напиток	420,12	Компот из яблок и лимона	200	200		51,30	0,06	0,04	13,17
Ужин		3,01	Сыр порционно	10	10		36,40	2,32	2,95	0,00
	2 блюдо	279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90/10	90/10		229,59	12,51	17,31	6,05
	гарнир	332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	150		190,31	5,70	3,43	36,45
	гор. напиток	303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	200		74,9	0	0	19,96
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 1

День

08.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак		51,06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	100		38,55/64,24	0,66/1,12	0,07/0,12	9,09/13,89
	2 блюдо	478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями	200	200		329,50	12,52	13,57	37,12
	напиток	519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200		78,16	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	0,08	Хлеб пшеничный	40	40		88,80	3,04	0,32	19,68
Обед	закуска	72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	100		52,68/87,80	0,95/1,58	3,1/5,17	5,17/8,16
	1 блюдо	124,44	Щи "Весенние" из капусты и шпината с картофелем	200	250		88,1/110,12	2,0/2,50	5,2/13,0	9,0/11,25
	2 блюдо	33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	100		250,85/278,72	13,79/15,32	15,01/16,57	14,92/16,57
	гарнир	330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180		250,46/300,55	17,26/20,71	2,85/3,43	38,12/45,74
	напиток	349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	200		76,75	0,22	0,00	19,44
		66037,03	Кондитерское изделия/ Печенье	20	20		78,89	1,70	2,26	13,80
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	2 блюдо	202,36	Макаронник с мясными изделиями		100		220,50	9,99	9,54	23,10
	выпечка	738,36	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	50		242,81/121,40	9,29/4,60	5,71/2,88	38,00/19,00
	напиток	519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	200		56,43	0,05	0,01	14,97
Ужин	овощи	0,05	Закуска овощная	30	30		17,39	0,54	1,03	1,48
	2 блюдо	288,38	Птица порционная запеченная	90	90		168,97	13,89	12,37	1,38
	гарнир	171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	150		223,44	7,58	7,25	37,28
	гор. напиток	408,03	Отвар из шиповника	200	200		85,25	0,34	0,14	19,8
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 1

День

09.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	фрукты	28,01	Фрукт свежий порционно/ Яблоко	100	100		42,70	0,40	0,40	10,00
	2 блюдо	340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200		140,30/187,06	11,4/15,5	8,3/11,06	2,89/3,85
	гор. напиток	430,06	Чай черный витаминизированный	200	200		57,54	0,20	0,05	15,01
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	40	50		88,8/117,5	3,04/3,80	0,32/0,4	19,68/24,25
Обед	закуска	4,19	Салат "Солнышко"	60	100		22,95/38,25	0,59/0,98	0,12/0,20	4,85/8,08
	1 блюдо	392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100	130		264,0/330,0	12,93/16,16	11,41/14,26	29,29/36,61
	2 блюдо	489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	250		236,00	15,73	14,66	28,92
	напиток	409,02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	200		58,90	0,10	0,10	15,40
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	2 блюдо	401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150		243,70	6,68	3,36	46,06
	напиток	66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	200		158,00	5,40/7,20	5,0/6,66	21,60
Ужин	закуска	83,34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	20/20		33,60	2,55	2,30	0,52
	2 блюдо	455,22	Голубцы ленивые "Любительские" с соусом сметанно-томатным	180/30	180/30		257,8/23,96	17,77/0,44	11,63/1,52	20,78/2,05
	напиток	349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	200		76,75	0,22	0	19,44
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 2

День

12.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	закуска	1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	100		25,5/42,5	0,04/0,65	0,18/0,3	5,5/9,20
	десерт	679,20	Блинчики с соусом молочным (сладким)	200/40	250/40		416,85/521,06	25,02/26,06	5,48/5,7	82,25/85,67
	гор. напиток	303,16	Кофейный напиток с молоком	200	200		141,28	5,00	3,20	24,66
Обед	закуска	38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	100		28,09/48,16	0,34/0,6	2,05/3,10	1,74/2,9
	1 блюдо	66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью	200/10	250/10		78,71/74,56	1,77/2,34	2,65/5,45	12,74/10,95
	2 блюдо	267,73	Ромштекс "Школьный", запеченный под овощами	90	100		225,96/248,56	17,6/19,36	13,12/14,43	1,49/1,64
	гарнир	332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180		190,36/228,43	5,7/6,84	3,43/4,11	36,45/43,74
	напиток	407,00	Сок фруктовый	200	200		86,40	0,20	0,30	22,20
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	закуска	54,52	Салат "Столичный" заправленный сметаной		50		76,37	3,44	5,48	3,19
	выпечка	456,31	Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	100		287,00	4,18	11,16	45,29
	напиток	375,01	Чай черный с лимоном	200	200		58,58	0,24	0,06	15,22
Ужин	закуска	0,05	Слат "Молодость"	60	60		35,10	1,10	2,07	3,00
	2 блюдо	392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	150/20		44,10	0,36	4,50	0,47
	напиток	519,01	Компот из ягодной смеси	200	200		78,2	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 2

День

13.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	закуска	210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	20		31,40	2,50	2,30	0,14
	2 блюдо	267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	100		220,92/235,48	18,04/20,04	9,67/10,74	4,0/4,40
	гарнир	21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	180		196,24/265,58	3,7/4,44	3,96/4,75	38,88/46,65
	гор. напиток	430,06	Чай черный витаминизированный	200	200		58,00	0,20	0,05	15,01
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	40	50		88,8/117,5	3,04/3,80	0,32/0,4	19,68/24,25
Обед	закуска	0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	100		64,39/107,30	1,67/2,78	2,35/3,91	9,75/16,25
	1 блюдо	124,44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината	200	250		88,14/110,12	1,97/2,50	5,18/13,00	8,97/11,25
	2 блюдо	273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	100		200,86/223,17	11,93/13,25	9,5/10,55	20,22/22,46
	гарнир	520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180		138,76/164,11	3,25/3,90	9,25/11,10	22,02/26,42
	кондитерское изделие	66112,00	Мармелад	20	20		63,10	1,40	1,81	11,00
	напиток	349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	200		76,75	0,22	0,00	19,44
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	закуска	833,60	Салат овощной "Березка"		50		44,28	1,93	3,19	1,96
	выпечка	432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак	100	100		230,25	8,04	5,88	35,50
	напиток	519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	200		56,40	0,10	0,01	15,00
Ужин	закуска	3,01	Сыр порционно	10	10		36,40	2,32	2,95	0,00
	десерт	223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	170		307,26	14,92	14,38	31,51
	гор. напиток	408,03	Отвар шиповника	200	200		85,25	0,34	0,14	19,8
	хлеб бел.	5,00	Батон пшеничный йодированный	30	50		50,2/83,6	2,0/3,3	0,4/0,7	10,3/17,2

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 2

День

14.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	закуска	3,01	Сыр порционно	10	10		36,40	2,32	2,95	0,00
	выпечка	786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	60		194,89	6,69	5,77	29,00
	2 блюдо	181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	250		257/322,03	7,12/8,9	11,68/14,6	31,06/38,8
	гор. напиток	351,01	Кисель фруктовый	200	200		73,23	0,03	0,02	18,62
	хлеб бел.	5,00	Батон нарезной порционный	30	50		50,2/83,6	2,00/3,00	0,40/0,7	10,3/17,2
Обед	закуска	50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	100		68,27/113,78	1,99/1,81	4,53/7,55	4,95/8,25
	1 блюдо	151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	250		136,3/170,4	5,1/6,30	4,16/5,20	19,13/23,87
	2 блюдо	288,38	Птица порционная запеченная	90	100		168,97/187,74	13,89/15,43	12,37/13,74	1,38/1,53
	гарнир	330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	180		250,46/300,55	17,26/20,71	2,85/3,43	38,12/45,74
	напиток	375,01	Чай черный с лимоном	200	200		58,58	0,24	0,06	15,22
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	закуска	1,90	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой		50		21,25	0,00	0,15	4,48
	десерт	225,16	Сырники творожные	100	100		367,70	15,10	15,30	42,20
	напиток	420,05	Напиток из яблок	200	200		59,30	0,10	0,00	15,70
Ужин	овощи	20,02	Помидор натуральный порционно	20	20		4,60	0,22	0,04	0,76
	2 блюдо	267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	90		194,11	13,87	10,23	4,90
	гарнир	43,10	Рагу овощное с томатом	150	150		97,58	2,63	2,80	15,04
	напиток	407,00	Сок фруктовый	200	200		86,4	0,2	0,26	22,2
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 2

День

15.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак		901,01	Масло сливочное	10	10		66,20	0,10	0,72	0,14
	2 блюдо	279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	100		229,59/255,10	12,51/13,90	17,31/19,23	6,05/6,72
	гарнир	332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180		190,31/228,38	5,7/6,84	3,43/4,11	36,45/43,74
	гор. напиток	303,16	Кофейный напиток с молоком	200	200		141,28	5,00	3,20	24,66
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	40	50		88,8/117,5	3,04/3,80	0,32/0,4	19,68/24,25
Обед	закуска	10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	100		38,6/64,33	0,6/1,00	3,1/5,16	2,2/3,60
	1 блюдо	99,54	Суп овощной "Летний"	200	250		124,6/155,75	4,98/6,22	7,69/9,60	9,46/11,82
	2 блюдо	436,98	Картофель тушеный с мясными изделиями	230	250		304,60/331,08	11,74/13,76	13,60/14,78	31,79/34,55
	напиток	519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	200		78,20	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник		401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	150		243,70	6,68	3,36	46,06
	выпечка	66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	200		158,0/158,0	5,4/7,2	5,0/6,66	21,6/21,6
Ужин	овощи	11,02	Огурец порционно	20	20		2,20	0,01	0,00	0,38
	2 блюдо	291,33	Плов с птицей	230	230		407,63	16,15	17,02	48,46
	напиток	349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	200		76,8	0,22	0	19,44
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25

Школа

ОГАОУ многопрофильный лицей № 20

Отд./корп

Неделя 2

День

16.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				7-11 лет	11-18 лет					
Завтрак	фрукты	28,02	Апельсин порционно	100	100		40,00	0,90	0,20	8,10
	2 блюдо	340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	200		140,3/187,1	11,38/15,5	8,30/11,1	2,89/3,90
	гор. напиток	430,00	Чай черный с сахаром	200	200		58,00	0,20	0,05	15,01
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,50	3,80	0,40	24,25
Обед	закуска	72,22	Винегрет овощной заправленный маслом растительным	60	100		52,68/87,80	0,95/1,580	3,1/5,17	5,17/8,61
	1 блюдо	140,10	Суп картофельный с клецками	200	250		156,30/170,4	5,1/6,3	4,16/5,20	19,1/23,87
	2 блюдо	267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	100		341,39/379,32	16,55/18,38	16,03/17,81	40,92/45,46
	гарнир	171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	180		223,44/268,12	7,59/9,09	7,25/8,70	37,3/44,73
	напиток	407,00	Сок фруктовый	200	200		86,40	0,00	0,30	22,20
	хлеб черн.	5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	50		90,50	1,32	0,24	17,10
Полдник	закуска	520,20	Крокеты картофельные		50		175,87	4,30	6,70	23,70
	выпечка	8,00	Слойка с творожной начинкой	100	100		415,80	17,80	18,00	48,70
	напиток	420,12	Напиток из яблок и лимона	200	200		51,00	0,10	0,04	13,17
Ужин	закуска	3,01	Сыр порционно	10	10		36,40	2,32	2,95	0,00
	2 блюдо	273,07	Крокеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	90		200,86	11,93	9,50	20,22
	гарнир	520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	150		138,76	3,25	9,25	22,02
	гор. напиток	351,01	Кисель фруктовый	200	200		73,23	0,03	0,02	18,62
	хлеб черн.	5,01	Хлеб пшеничный	50	50		117,5	3,8	0,4	24,25