

## Меню приготовленных блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольского района Мурманской области "Кольская средняя общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Кольская СОШ"

\_\_\_\_\_ О.К. Ярмолич

"01" марта 2025 г.

Меню приготовленных блюд  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольского района Мурманской области "Кольская средняя общеобразовательная школа"

Весенний период  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	А	В1	В2	Mg	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>												
<b>Завтрак</b>												
1 День	Каша молочная жидкая манная с маслом	190/10	5,800	10,740	31,830	247,000	55,240	0,050	0,076	19,330	0,450	Карта № 181 Могильный 2007
	Сыр порционный ( российский)	30	7,600	6,000	0,000	62,000	40,000	0,010	0,090	10,500	0,300	Карта № 15 Могильный 2007
	Чай с молоком	150/50/15	1,130	1,530	16,880	86,010	10,000	0,040	0,016	15,400	0,410	Карта № 378 Могильный 2007
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3,200	0,530	16,800	49,330	21,000	0,087	0,020	9,200	0,800	информация с товарной этикетки
	Пряник	50	1,500	0,900	12,000	82,670	23,000	0,090	0,090	7,100	0,900	информация с товарной этикетки
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,230</b>	<b>19,700</b>	<b>77,510</b>	<b>557,010</b>	<b>149,240</b>	<b>0,277</b>	<b>0,292</b>	<b>61,530</b>	<b>2,860</b>	
						<b>23,70%</b>						
<b>Обед</b>												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,650	3,780	24,230	132,500	31,000	0,011	0,160	27,280	1,130	Карта № 103 Могильный 2007
	Котлета из говядины с маслом	90/5	13,780	12,000	14,850	221,750	54,550	0,280	0,100	26,430	1,330	Карта № 268 Могильный 2007
	Салат из свеклы отварной	60	0,960	4,800	6,600	62,400	40,000	0,010	0,022	12,420	0,790	Карта № 52 Могильный 2007

Макароны отварные	150/5	5,400	5,980	36,600	225,000	29,000	0,060	0,160	8,910	0,580	Карта № 202 Могильный 2007
Кисель плодово-ягодный	200	0,200	0,000	15,740	119,800	30,000	0,025	0,007	4,500	0,120	Карта № 350 Могильный 2007
Хлеб ржаной	40	3,900	0,600	18,000	58,000	31,000	0,010	0,030	2,000	0,040	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>26,89</b>	<b>27,16</b>	<b>116,020</b>	<b>819,45</b>	<b>215,55</b>	<b>0,396</b>	<b>0,479</b>	<b>81,54</b>	<b>3,99</b>	
					<b>34,87%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>46,12</b>	<b>46,86</b>	<b>193,53</b>	<b>1376,46</b>	<b>364,79</b>	<b>0,67</b>	<b>0,77</b>	<b>143,07</b>	<b>6,85</b>	
		<b>59,90%</b>	<b>59,32%</b>	<b>57,77%</b>	<b>58,57%</b>	<b>52,11%</b>	<b>56,08%</b>	<b>55,11%</b>	<b>57,23%</b>	<b>57,08%</b>	

2 день

<b>Завтрак</b>											
Картофельное пюре	150	3,120	5,100	18,570	110,100	-	0,014	0,011	17,750	0,050	Карта № 312 Могильный 2007
Минтай тушеный с овощами	100	5,030	4,800	4,840	99,000	5,820	0,050	0,070	18,530	0,850	Карта № 229 Могильный 2007
Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	100,000	0,030	0,110	4,800	1,000	Карта № 209 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,400	0,400	12,600	37,000	15,750	0,065	0,015	6,900	0,600	информация с товарной этикетки
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,460	3,500	25,900	149,000	10,000	0,022	0,078	12,880	0,070	Карта № 380 Могильный 2007
Печенье сахарное	50	0,050	1,010	11,100	122,000	26,750	0,060	0,050	0,030	0,080	информация с товарной этикетки
<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,160</b>	<b>20,410</b>	<b>73,310</b>	<b>580,100</b>	<b>158,320</b>	<b>0,241</b>	<b>0,334</b>	<b>60,890</b>	<b>2,658</b>	
					<b>24,69%</b>						
<b>Обед</b>											
Икра кабачковая	100	0,700	2,400	4,250	46,500	39,000	0,038	0,089	18,110	0,740	Карта № 73 Могильный 2007
Суп гороховый	200	4,060	4,280	19,080	131,200	37,000	0,180	0,090	14,140	0,640	Карта № 102 Могильный 2007
Греча отварная	150	4,580	5,460	24,750	166,500	41,000	0,110	0,093	22,030	0,420	Карта № 303 Могильный 2007
Котлета по домашнему с маслом	90/10	11,240	14,330	17,090	272,740	46,520	0,015	0,090	17,870	0,910	Карта № 271 Могильный 2007
Банан	100	1,500	0,100	23,300	100,000	-	0,040	0,050	12,000	0,600	Карта № 338 Могильный 2007
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,180	0,000	14,410	58,560	34,000	-	-	2,400	0,360	Карта № 377 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>25,19</b>	<b>27,02</b>	<b>116,38</b>	<b>819,00</b>	<b>220,77</b>	<b>0,39</b>	<b>0,43</b>	<b>88,05</b>	<b>3,70</b>	
					<b>34,85%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>44,350</b>	<b>47,430</b>	<b>189,690</b>	<b>1 399,100</b>	<b>379,090</b>	<b>0,632</b>	<b>0,769</b>	<b>148,940</b>	<b>6,358</b>	
		<b>57,60%</b>	<b>60,04%</b>	<b>56,62%</b>	<b>59,54%</b>	<b>54,16%</b>	<b>52,63%</b>	<b>54,89%</b>	<b>59,58%</b>	<b>52,98%</b>	

<b>Завтрак</b>											
Макароны с сыром	175/20/5	10,770	13,100	41,270	371,000	115,200	0,080	0,128	20,320	1,230	Карта № 204 Могильный 2007



Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	1,000	6,100	5,300	80,000	-	0,048	0,030	16,000	0,260	Карта № 23 Могильный 2007
Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,000	35,260	143,800	39,000	0,012	0,056	14,400	0,630	Карта № 388 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>23,350</b>	<b>27,270</b>	<b>100,720</b>	<b>740,670</b>	<b>211,720</b>	<b>0,387</b>	<b>0,464</b>	<b>84,300</b>	<b>4,060</b>	
					<b>31,52%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>42,460</b>	<b>46,960</b>	<b>172,050</b>	<b>1 325,680</b>	<b>351,510</b>	<b>0,652</b>	<b>0,755</b>	<b>152,720</b>	<b>6,590</b>	
		<b>55,14%</b>	<b>59,44%</b>	<b>51,36%</b>	<b>56,41%</b>	<b>50,22%</b>	<b>54,38%</b>	<b>53,96%</b>	<b>61,09%</b>	<b>54,92%</b>	

#### Завтрак

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,800	3,200	14,700	75,000	60,000	0,062	0,052	30,580	0,060	Карта № 40 Могильный 2007
Творожные оладьи с вареньем	150/20	11,400	15,700	18,600	277,000	86,590	0,173	0,150	12,030	0,410	Карта № 225 Могильный 2007
Груша	100	0,400	0,000	11,400	47,000	-	0,020	0,030	12,000	2,300	Карта № 338 Могильный 2007
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,460	3,500	25,900	149,000	10,000	0,022	0,078	12,880	0,070	Карта № 380 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	40	2,600	0,400	16,000	45,000	9,300	0,010	0,010	2,000	0,070	информация с товарной этикетки
<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,660</b>	<b>22,800</b>	<b>86,600</b>	<b>593,000</b>	<b>163,890</b>	<b>0,287</b>	<b>0,320</b>	<b>69,490</b>	<b>2,910</b>	
					<b>25,23%</b>						

#### Обед

Суп гороховый	200	4,060	4,280	19,080	131,200	37,000	0,018	0,090	14,140	0,640	Карта № 102 Могильный 2007
Картофель отварной	150	3,000	4,910	21,450	141,900	43,000	0,153	0,090	19,330	1,160	Карта № 310 Могильный 2007
Рыба отварная (треска) с маслом	100/10	14,200	8,800	0,000	146,000	47,800	0,060	0,060	25,600	0,540	Карта № 226 Могильный 2007
Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	100	1,000	6,000	5,500	80,000	-	0,081	0,082	16,040	0,740	Карта № 24 Могильный 2007
Компот из яблок	200	0,160	0,000	29,000	116,600	39,000	0,008	0,016	5,140	0,950	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	50	4,410	0,690	20,250	67,500	38,750	0,012	0,037	2,050	0,050	информация с товарной этикетки
Печенье сахарное	50	0,050	1,010	11,100	122,000	26,750	0,060	0,050	0,030	0,080	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>26,880</b>	<b>25,790</b>	<b>105,580</b>	<b>803,200</b>	<b>232,300</b>	<b>0,392</b>	<b>0,525</b>	<b>82,730</b>	<b>4,160</b>	
					<b>34,18%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>47,540</b>	<b>48,590</b>	<b>192,180</b>	<b>1 396,200</b>	<b>396,190</b>	<b>0,679</b>	<b>0,845</b>	<b>152,220</b>	<b>7,070</b>	
		<b>61,74%</b>	<b>61,51%</b>	<b>57,87%</b>	<b>59,41%</b>	<b>56,60%</b>	<b>56,58%</b>	<b>60,36%</b>	<b>60,89%</b>	<b>58,92%</b>	

#### Завтрак

Капуста тушеная	150	3,110	4,010	20,100	106,350	48,000	0,045	0,060	21,280	0,250	Карта № 139 Могильный 2007
-----------------	-----	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	--------	-------	----------------------------

5 день

6 день

Кура тушеная в сметанном соусе	90/30	10,200	13,410	6,400	221,000	31,610	0,042	0,084	14,760	0,640	Карта № 290/331 Могильный 2007
Помидор свежий	100	1,200	0,200	4,600	26,000	-	0,060	0,040	20,000	0,900	Карта № 71 Могильный 2007
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,180	0,000	14,410	58,560	34,000	-	-	2,400	0,360	Карта № 377 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	40	2,600	0,400	16,000	68,000	9,300	0,010	0,010	2,000	0,070	информация с товарной этикетки
Пряник	60	1,800	1,080	14,400	99,200	27,600	0,110	0,110	8,520	1,080	информация с товарной этикетки
<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,090</b>	<b>19,100</b>	<b>75,910</b>	<b>579,110</b>	<b>150,510</b>	<b>0,267</b>	<b>0,304</b>	<b>68,960</b>	<b>3,300</b>	
					<b>24,64%</b>						
<b>Обед</b>											
Щи со свежей капусты со сметаной	200/10	1,280	3,940	9,200	97,400	47,000	0,048	0,040	18,590	0,690	Карта № 88 Могильный 2007
Макаронные отварные	150/5	5,400	5,980	36,600	225,000	29,000	0,060	0,160	8,910	0,580	Карта № 202 Могильный 2007
Гуляш из мяса (говядина)	90	14,040	7,200	4,160	201,250	59,000	0,127	0,190	19,830	1,750	Карта № 260 Могильный 2007
Икра свекольная	100	2,300	6,800	15,400	172,600	48,000	0,126	0,042	20,140	0,700	Карта № 75 Могильный 2007
Компот из смеси сухофруктов	200	0,080	0,000	21,820	87,600	-	0,016	0,024	17,460	0,700	Карта № 349 Могильный 2007
Хлеб ржаной	40	3,900	0,600	18,000	58,000	31,000	0,010	0,030	2,000	0,040	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>27,000</b>	<b>24,520</b>	<b>105,180</b>	<b>841,850</b>	<b>214,000</b>	<b>0,387</b>	<b>0,486</b>	<b>87,930</b>	<b>4,460</b>	
					<b>35,82%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>46,090</b>	<b>43,620</b>	<b>181,090</b>	<b>1 420,960</b>	<b>364,510</b>	<b>0,654</b>	<b>0,790</b>	<b>156,890</b>	<b>7,760</b>	
		<b>59,86%</b>	<b>55,22%</b>	<b>54,06%</b>	<b>60,47%</b>	<b>52,07%</b>	<b>54,50%</b>	<b>56,43%</b>	<b>62,76%</b>	<b>64,67%</b>	

## НЕДЕЛЯ 2

7 день

<b>Завтрак</b>											
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	180/10/10	7,740	11,160	41,400	263,000	54,800	0,140	0,170	34,330	0,370	Карта № 173 Могильный 2007
Бутерброд горячий с сыром	40/30	9,600	8,500	18,600	190,000	88,200	0,096	0,098	13,230	0,690	Карта № 7 Могильный 2007
Яблоко	100	0,300	0,300	4,900	44,400	-	0,030	0,020	9,000	2,200	Карта № 338 Могильный 2007
Чай с сахаром	200	0,090	0,000	13,950	57,900	-	-	-	1,400	0,280	Карта № 376 Могильный 2007
<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,730</b>	<b>19,960</b>	<b>78,850</b>	<b>555,300</b>	<b>143,000</b>	<b>0,266</b>	<b>0,288</b>	<b>57,960</b>	<b>3,540</b>	
					<b>23,63%</b>						
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с крупой	200	1,580	2,170	9,690	69,600	44,000	0,072	0,144	18,220	0,700	Карта № 101 Могильный 2007

7 д

Тефтели мясные с соусом	90/50	10,690	15,530	15,910	280,450	63,170	0,064	0,089	23,330	1,110	Карта № 278/331 Могильный 2007
Рис отварной	150	3,580	4,770	39,280	214,390	57,000	0,140	0,128	13,940	0,390	Карта № 302 Могильный 2007
Винегрет с сельдью и зеленым луком	25/75	5,200	4,000	6,500	83,000	22,480	0,052	0,102	22,140	0,570	Карта №69 Могильный 2007
Компот из груш	200	0,160	0,000	28,400	114,200	-	0,008	0,001	6,340	0,990	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>24,140</b>	<b>26,920</b>	<b>113,280</b>	<b>805,140</b>	<b>209,900</b>	<b>0,443</b>	<b>0,486</b>	<b>85,470</b>	<b>3,790</b>	
					<b>34,26%</b>						
<b>Всего завтрак, обед и полдник:</b>		<b>41,870</b>	<b>46,880</b>	<b>192,130</b>	<b>1 360,440</b>	<b>352,900</b>	<b>0,709</b>	<b>0,774</b>	<b>143,430</b>	<b>7,330</b>	
		<b>54,38%</b>	<b>59,34%</b>	<b>57,35%</b>	<b>57,89%</b>	<b>50,41%</b>	<b>59,08%</b>	<b>55,29%</b>	<b>57,37%</b>	<b>61,08%</b>	

**Завтрак**

Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	13,950	9,270	28,600	245,000	96,850	0,090	0,210	29,520	0,900	Карта № 219, 330 Могильный 2007
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,600	8,800	14,300	147,000	40,000	0,034	0,021	4,200	0,650	Карта № 1 Могильный 2007
Чай с молоком	150/50/15	1,130	1,530	16,880	86,010	10,000	0,040	0,016	15,400	0,410	Карта № 378 Могильный 2007
Банан	100	1,500	0,100	23,300	100,000	-	0,040	0,050	12,000	0,600	Карта № 338 Могильный 2007
<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,180</b>	<b>19,700</b>	<b>83,080</b>	<b>578,010</b>	<b>146,850</b>	<b>0,264</b>	<b>0,297</b>	<b>61,120</b>	<b>2,560</b>	
					<b>24,60%</b>						

**Обед**

Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	1,460	3,920	12,160	139,800	49,000	0,040	0,090	20,900	0,980	Карта № 82 Могильный 2007
Греча отварная	150	4,580	5,460	24,750	166,500	41,000	0,110	0,093	22,030	0,420	Карта № 303 Могильный 2007
Печень говяжья тушеная в соусе	90/30	16,800	15,120	22,300	317,130	55,410	0,190	0,090	14,800	0,720	Карта № 261/330 Могильный 2007
Огурец соленый	100	0,800	0,200	3,200	18,000	20,000	0,020	0,080	14,000	0,600	Карта № 70 Могильный 2007
Компот из яблок	200	0,160	0,000	29,000	116,600	39,000	0,008	0,016	5,140	0,950	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
<b>Итого обед:</b>		<b>26,730</b>	<b>25,150</b>	<b>104,910</b>	<b>801,530</b>	<b>227,660</b>	<b>0,375</b>	<b>0,391</b>	<b>78,370</b>	<b>3,700</b>	
					<b>34,10%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>45,910</b>	<b>44,850</b>	<b>187,990</b>	<b>1 379,540</b>	<b>374,510</b>	<b>0,639</b>	<b>0,688</b>	<b>139,490</b>	<b>6,260</b>	
		<b>59,62%</b>	<b>56,77%</b>	<b>56,12%</b>	<b>58,70%</b>	<b>53,50%</b>	<b>53,25%</b>	<b>49,14%</b>	<b>55,80%</b>	<b>52,17%</b>	

**Завтрак**

Каша молочная вязкая рисовая с сахаром	150/10	6,000	8,900	39,900	270,000	31,280	0,086	0,100	27,780	0,460	Карта № 174 Могильный 2007
--	--------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	--------	-------	----------------------------

8 день

9 день	Булочка школьная	60	5,100	1,600	19,400	148,000	28,000	0,100	0,090	15,440	0,860	Карта № 405, 424 Могильный 2007	
	Сыр порционный (российский)	30	7,600	6,000	0,000	62,000	40,000	0,010	0,090	10,500	0,300	Карта № 15 Могильный 2007	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,180	0,000	14,410	58,560	34,000	-	-	2,400	0,360	Карта № 377 Могильный 2007	
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,400	0,400	12,600	37,000	15,750	0,065	0,015	6,900	0,600	информация с товарной этикетки	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,280</b>	<b>16,900</b>	<b>86,310</b>	<b>575,560</b>	<b>149,030</b>	<b>0,261</b>	<b>0,295</b>	<b>63,020</b>	<b>2,580</b>		
						<b>24,49%</b>							
	<b>Обед</b>												
	Суп гороховый	200	4,060	4,280	19,080	131,200	37,000	0,018	0,090	14,140	0,640	Карта № 102 Могильный 2007	
	Картофель отварной	150	3,000	4,910	21,450	141,900	43,000	0,153	0,090	19,330	1,160	Карта № 310 Могильный 2007	
	Кура отварная со сметанным соусом	90/30	14,150	8,550	4,050	200,500	30,750	0,070	0,020	13,550	0,040	Карта № 288/330 Могильный 2007	
Салат из свеклы отварной	100	1,600	6,120	10,500	104,000	36,670	0,017	0,037	18,700	1,320	Карта № 52 Могильный 2007		
Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,000	35,260	143,800	39,000	0,012	0,056	14,400	0,630	Карта № 388 Могильный 2007		
Йогурт в стаканчике	100	0,300	3,200	9,000	52,800	32,000	0,150	0,190	23,000	0,750	информация с товарной этикетки		
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки		
<b>Итого обед:</b>		<b>26,720</b>	<b>27,510</b>	<b>112,840</b>	<b>817,700</b>	<b>241,670</b>	<b>0,427</b>	<b>0,505</b>	<b>104,620</b>	<b>4,570</b>			
					<b>34,80%</b>								
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>46,000</b>	<b>44,410</b>	<b>199,150</b>	<b>1 393,260</b>	<b>390,700</b>	<b>0,688</b>	<b>0,800</b>	<b>167,640</b>	<b>7,150</b>			
		<b>59,74%</b>	<b>56,22%</b>	<b>59,45%</b>	<b>59,29%</b>	<b>55,81%</b>	<b>57,33%</b>	<b>57,14%</b>	<b>67,04%</b>	<b>59,58%</b>			
10 день	<b>Завтрак</b>												
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,410	12,300	48,000	357,000	110,500	0,190	0,190	35,150	1,090	Карта № 223 Могильный 2007	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,800	3,200	14,700	75,000	60,000	0,062	0,052	30,580	0,060	Карта № 40 Могильный 2007	
	Чай с сахаром	200	0,090	0,000	13,950	57,900	-	-	-	1,400	0,280	Карта № 376 Могильный 2007	
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,600	0,400	16,000	68,000	9,300	0,010	0,010	2,000	0,070	информация с товарной этикетки	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,900</b>	<b>15,900</b>	<b>92,650</b>	<b>557,900</b>	<b>179,800</b>	<b>0,262</b>	<b>0,252</b>	<b>69,130</b>	<b>1,500</b>		
						<b>23,74%</b>							
<b>Обед</b>													
Борщ со свежей капусты	200	1,300	3,860	9,640	78,600	46,670	0,038	0,086	15,900	0,730	Карта № 81 Могильный 2007		
Каша перловая рассыпчатая	150	4,460	10,330	11,690	183,600	-	0,040	0,030	10,990	0,080	Карта № 302 Могильный 2007		

10 д

Гуляш из мяса (ОЛЕНИНА)	90	12,690	5,220	8,550	132,300	69,000	0,130	0,190	20,370	1,110	Карта разработана ООО НПЦ "Агропищепром"
Пирожок со свежей капусты с луком	36	2,100	1,600	14,300	80,000	48,000	0,036	0,020	9,020	0,430	Карта № 406/461 Могильный 2007
Винегрет овощной с зеленым луком	100	1,400	2,600	8,600	63,000	41,000	0,044	0,038	19,520	0,130	Карта № 67 Могильный 2007
Компот из груш	200	0,160	0,000	28,400	114,200	-	0,008	0,001	6,340	0,990	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
Груша	100	0,400	0,000	11,400	47,000	-	0,020	0,030	12,000	2,300	Карта № 338 Могильный 2007
<b>Итого обед:</b>		<b>25,440</b>	<b>24,060</b>	<b>106,080</b>	<b>742,200</b>	<b>227,920</b>	<b>0,323</b>	<b>0,417</b>	<b>95,640</b>	<b>5,800</b>	
					<b>31,58%</b>						
<b>Всего завтрак, обед:</b>		<b>46,340</b>	<b>39,960</b>	<b>198,730</b>	<b>1 300,100</b>	<b>407,720</b>	<b>0,585</b>	<b>0,669</b>	<b>164,770</b>	<b>7,300</b>	
		<b>60,18%</b>	<b>50,58%</b>	<b>59,32%</b>	<b>55,32%</b>	<b>58,25%</b>	<b>48,75%</b>	<b>47,79%</b>	<b>65,91%</b>	<b>60,83%</b>	
Меню	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	А	В1	В2	Mg	Fe		
<b>Среднее значение за период:</b>	44,27	45,38	188,56	1370,11	375,88	0,66	0,77	151,52	6,97		
	58,80%	57,44%	56,29%	58,30%	53,70%	54,54%	54,87%	60,61%	58,12%		

















