

СОГЛАСОВАНО  
Начальник МКУ ЦКОУСС  
Клопова Т.О.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Улыбышевская ООШ"  
Е.А. Морозова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Улыбышевская основная общеобразовательная школа"

**Примерное двухнедельное меню  
питания детей 1-4 класса  
в 2023-2024 учебном году**

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

понедельник  
первая  
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
Я000747	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>200</b>	7.2	9.32	22.97	232	0.18	0.52	0.02	126.48	204.8	61.9	1.48	#REF!	#REF!	#REF!	
	Каша вязкая геркулесовая на молоке	44.4															
	Хлопья овсяные	98															
	Молоко	0.5															
	Соль	6															
Масло сливочное	6																
Сахар	6																
Я000082	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	152.22	124.56	21.34	0.48	#REF!	#REF!	#REF!	
	Какао-порошок	4															
	Молоко	100															
	Сахар	20															
И000015	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>20</b>	4.92	6.32		77	0.01	0.12	0.05	0.01	186	130	9	0.16	#REF!	#REF!	#REF!
	Сыр	20															
Я000853	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b>	<b>75</b>	9.99	4.55	28.67	195	0.06	0.05	0.03	59.51	104.32	13.53	0.66	#REF!	#REF!	#REF!	
	Ватрушка с творогом	75															
Я000838	<b>Плоды свежие.Яблоки.</b>	<b>133</b>	0.56	0.56	13.72	61	0.04	14	0.08	22.4	15.4	12.6	3.08	#REF!	#REF!	#REF!	
	Яблоки	132.67															
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.4	0.64	14.8	72	0.11			17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!	
	Хлеб пшеничный	40															
	<b>ВСЕГО</b>	<b>668</b>	<b>30.15</b>	<b>24.93</b>	<b>97.74</b>	<b>756</b>	<b>0.46</b>	<b>16.28</b>	<b>0.2</b>	<b>0.01</b>	<b>563.81</b>	<b>684.68</b>	<b>149.17</b>	<b>7.86</b>	<b>#REF!</b>		

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

**вторник**  
**первая**  
**7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Я000048	Рис отварной с маслом сливочным <i>Крупа рисовая</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль</i>	150 37.5 2.9 1	3.65	5.38	36.68	210	0.02				1.36	60.95	16.34	0.51	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000968	Палочки мясные детские запеченные <i>Говядина</i> <i>Грудка куриная</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Яйцо</i> <i>Молоко</i> <i>Сухари панировочные</i> <i>Соль</i> <i>Масло растительное</i>	90 52.47 25.56 14.58 4.32 13.5 3.87 0.72 2.7	14.53	11.05	7.58	188	0.99	0.4	0.58	0.01	29.65	133.43	22.38	3.25	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
И000209	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	40 40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		0.01		22	76.8	4.8	1	#REF!	#REF!	#REF!
Я000861	Салат картофельный с зеленым горошком <i>Картофель</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Горошек зеленый консервированный</i> <i>Яйцо</i> <i>Масло растительное</i>	60.00 46.30 5.70 18.00 6.00 6.00	1.74	6.02	5.95	85	0.04	3.26	0.01		9.17	35.27	9.89	0.49	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000897	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток</i> <i>Молоко</i> <i>Сахар</i>	200 2 120.14 10	2.9	3.07	13.63	94	0.03	0.52	0.01	0.05	105.77	78.3	12.18	0.078	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
И000670	Хлеб ржано-пшеничный <i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40 40	4.59	0.86	19.98	97	0.15				23.22	142.56	41.58	2.7	#REF!	#REF!	#REF!
И000669	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	40 40	3.4	0.64	14.8	72	0.11				17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>#REF!</b>	<b>35.89</b>	<b>31.62</b>	<b>98.9</b>	<b>809</b>	<b>1.37</b>	<b>4.18</b>	<b>0.61</b>	<b>0.06</b>	<b>208.37</b>	<b>632.91</b>	<b>137.97</b>	<b>10.028</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

среда  
первая  
7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Я000977	<b>Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой</b> Творог Крупа пшеничная Молоко Яйцо Сахар Масло сливочное Ванилин Сметана Сухари панировочные Рафинадная пудра Соль	200 120 24 40 10 12 2 0.03 4 2 3 0.3	23.95	14.61	33.17	360	0.13	0.45	0.07	0.72	230.88	330.48	47.84	1.3	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000082	<b>Какао с молоком</b> Какао-порошок Молоко Сахар	200 4 100 20	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000838	<b>Фрукты свежие.Яблоки</b> Яблоки	140 141.01	0.64	0.64	15.68	70	0.05	16			25.6	17.6	14.4	3.52	#REF!	#REF!	#REF!
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	40 40	3.4	0.64	14.8	72	0.11				17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>580</b>	<b>32.07</b>	<b>19.43</b>	<b>81.23</b>	<b>621</b>	<b>0.35</b>	<b>18.04</b>	<b>0.09</b>	<b>0.72</b>	<b>425.9</b>	<b>578.24</b>	<b>114.38</b>	<b>7.3</b>	#REF!	#REF!	

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

четверг  
первая  
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы				
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Я000970</b>	<b>Макароны отварные с маслом сливочным</b> <i>Макаронные изделия</i> <i>Соль</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>150</b> 52 0.3 3	<b>5.1</b>	<b>2.56</b>	<b>33.01</b>	<b>175</b>	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
<b>Я000789</b>	<b>Котлеты домашние комбинированные</b> <i>Говядина</i> <i>Грудка куриная</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Соль</i> <i>Масло растительное</i> <i>Сухари панировочные</i>	<b>90</b> 42.15 41.963 16.2 12.857 1.238 4.838 8.438	<b>14.36</b>	<b>11.39</b>	<b>10.26</b>	<b>202</b>	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
<b>И000693</b>	<b>Салат из отварной свеклы с солеными огурцами</b> <i>Свекла</i> <i>Огурцы соленые</i> <i>Масло растительное</i>	<b>60</b> 74.7 13.3 5	<b>0.88</b>	<b>4.46</b>	<b>4.81</b>	<b>63</b>	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
<b>Я000982</b>	<b>Джем фруктовый</b> <i>Джем фруктовый</i>	<b>30</b> 30	<b>0.1</b>		<b>13.76</b>	<b>55</b>	#REF!	#REF!	#REF!
<b>И000669</b>	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	<b>40</b> 40	<b>3.4</b>	<b>0.64</b>	<b>14.8</b>	<b>72</b>	#REF!	#REF!	#REF!
<b>И000721</b>	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай высшего или 1-го сорта</i> <i>Сахар</i> <i>Лимон свежий</i>	<b>200</b> 6 15 5	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>13.85</b>	<b>57</b>	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
<b>И000529</b>	<b>Фрукты свежие. Бананы.</b> <i>Бананы</i>	<b>120</b> 120	<b>1.88</b>	<b>0.63</b>	<b>26.25</b>	<b>120</b>	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>600</b>	<b>25.94</b>	<b>19.73</b>	<b>116.74</b>	<b>744</b>	#REF!		

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

пятница  
первая  
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
И000692	Салат из отварной моркови с зеленым горошком <i>Морковь</i> <i>Горошек зеленый консервированный</i> <i>Масло растительное</i>	60 60 20 5	1.54	4.51	4.96	67	0.05	2.26			26.18	39.87	21.09	0.49	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
И000727	Омлет натуральный, запеченный <i>Яйцо</i> <i>Молоко</i> <i>Соль</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Масло сливочное</i>	180 90 90 0.45 3.6 5.4	17.6	21.36	3.25	276	0.08	0.28	0.024	0.01	125.24	299.8	20.79	2.98	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000897	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток</i> <i>Молоко</i> <i>Сахар</i>	200 2 100 10	2.9	3.07	13.63	94	0.03	0.52	0.01	0.05	105.77	78.3	12.18	0.078	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
И000669	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	30 30.1	3.4	0.64	14.8	72	0.11				17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
И000529	Фрукты свежие. Банан. <i>Бананы</i>	118 118.13	1.5	0.5	21	87	0.05	13	0.01	0.52	15.6	36.4	52	0.78	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>588</b>	<b>26.94</b>	<b>30.08</b>	<b>57.64</b>	<b>596</b>	<b>0.32</b>	<b>16.06</b>	<b>0.044</b>	<b>0.58</b>	<b>289.99</b>	<b>559.97</b>	<b>136.86</b>	<b>6.328</b>	<b>#REF!</b>		

День: **понедельник**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
И000243	Сосиски отварные <i>Сосиски</i>	100 100	10.09	28.27	0.45	298	0.16		0.04			33.63	147.27	18.18	1.63	#REF!	#REF!	#REF!
И000669	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	40 40	3.4	0.64	14.8	72	0.11					17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
И000697	Чай с сахаром <i>Чай высшего или 1-го сорта</i> <i>Сахар</i>	200 1 10	0.19	0.04	13.66	56		0.04				4.62	7.17	3.83	0.76	#REF!	#REF!	#REF!
Я000966	Картофельное пюре с маслом сливочным <i>Картофель</i> <i>Молоко</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль</i>	150 176.67 25 3.33 0.25	3.34	3.49	22.11	134	0.13	11.46	0.01	0.01		40.2	91.81	31.45	1.13	#REF!	#REF!	#REF!
Я000762	Огурцы соленые <i>Огурцы соленые</i>	40.00 40	0.32	0.04	0.64	4	0.01	2				9.2	9.6	5.6	0.24	#REF!	#REF!	#REF!
Я000983	Мармелад <i>Мармелад</i>	18 18	0.1		79.4	321						4		2	0.4	#REF!	#REF!	#REF!
И000529	Плоды свежие.Бананы. <i>Бананы</i>	125 125.53	1.96	0.66	27.3	125	0.05	13	0.01	0.52		15.6	36.4	52	0.78	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>673.00</b>	<b>19.4</b>	<b>33.14</b>	<b>158.36</b>	<b>1010</b>	<b>0.46</b>	<b>26.5</b>	<b>0.06</b>	<b>0.53</b>		<b>124.45</b>	<b>397.85</b>	<b>143.86</b>	<b>6.94</b>	<b>#REF!</b>		

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Я000786	Салат "Здоровье" Морковь Свекла Масло растительное Горошек зеленый консервированный Соль	60 27.2 32 2.4 20.4 0.6	0.97	2.17	4.1	40	0.02	1.9			21.23	25.86	13.87	0.51	#REF!	#REF!	#REF!
И000724	Каша вязкая пшенная на молоке Крупа пшенная Молоко Соль Масло сливочное Сахар	200 50 135.4 0.5 6 6	7.97	8.27	39.87	266	0.18	0.5	0.02		115.92	177.88	47.92	1.26	#REF!	#REF!	#REF!
И000209	Яйца вареные Яйцо	40 40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		0.01		22	76.8	4.8	1	#REF!	#REF!	#REF!
Я000082	Какао с молоком Какао-порошок Молоко Сахар	200 4 125.19 20	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48	#REF!	#REF!	#REF!
И000669	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40 40	3.4	0.64	14.8	72	0.11				17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
Я000939	Коктейль молочный Коктейль молочный	200 200	2.9	2.8	10.5	73	0.03	0.56	0.01	0.13	78.78	57.2	12.62	0.383	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>738</b>	<b>25.44</b>	<b>29.62</b>	<b>84.92</b>	<b>593</b>	<b>0.41</b>	<b>2.65</b>	<b>0.06</b>	<b>0.13</b>	<b>386.12</b>	<b>542.04</b>	<b>117.48</b>	<b>5.123</b>	<b>#REF!</b>		



День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

среда  
вторая  
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г		
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
И000599	Салат "Зимний" Картофель Масло растительное Морковь Лук репчатый Огурцы соленые Горошек зеленый консервированный Яйцо	60 49 1.8 12.8 6.072 10.001 8.1 2.16	1.31	1.95	6.03	47	0.03	3.26					12.59	31.86	12.48	0.47	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Z000789	Котлеты домашние комбинированные Говядина Грудка куриная Хлеб пшеничный Лук репчатый Соль Масло растительное Сухари панировочные	90 33.63 41.6 16.2 12.86 1.24 4.84 8.44	14.36	11.39	10.26	202	1.49	0.72	0.86				17.74	108.18	21.11	3.79	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000962	Каша "Дружба" с маслом сливочным Крупа рисовая Крупа пшеничная Соль Масло сливочное	150 16 18 0.3 5	3.04	4.09	21.33	134	0.06		0.01				7.166	54.5	20.03	0.57	#REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
Я000944	Чай витаминизированный с сахаром Чай высшего или 1-го сорта Плоды шиповника сушеные Сахар	200 0.6 0.6 15	0.13	0.14	13.64	56		2.66					3.19	4.39	2.38	0.59	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
И000669	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30 30	3.4	0.64	14.8	72	0.11						17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
Я000839	Плоды свежие. Груша. Груши	181 180.69	0.72	0.54	17.1	76	0.03	7.5					28.5	24	18	3.45	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>911</b>	<b>22.96</b>	<b>18.75</b>	<b>83.16</b>	<b>587</b>	<b>1.72</b>	<b>14.14</b>	<b>0.87</b>	<b>0</b>	<b>86.386</b>	<b>328.53</b>	<b>104.8</b>	<b>10.87</b>			#REF!		

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

четверг  
вторая  
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100 г
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Я000984	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	29.17	17.19	22.74	362	0.08	0.58	0.08	0.96	292.25	391.08	48.24	1.02	#REF!	#REF!	#REF!
	<i>Творог</i>	161													#REF!		
	<i>Крупа рисовая</i>	21													#REF!		
	<i>Молоко</i>	50													#REF!		
	<i>Ванилин</i>	0.03													#REF!		
	<i>Яйцо</i>	10													#REF!		
	<i>Сухари панировочные</i>	2													#REF!		
	<i>Сметана</i>	2													#REF!		
	<i>Масло сливочное</i>	2													#REF!		
	<i>Сахар</i>	4													#REF!		
И000697	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	13.66	56	0.04				4.62	7.17	3.83	0.76	#REF!	#REF!	#REF!
	<i>Чай высшего или 1-го сорта</i>	1													#REF!		
	<i>Сахар</i>	10													#REF!		
И000669	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	72	0.11				17.12	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40													#REF!		
Я000838	Фрукты свежие.Яблоки.	127	1.88	0.63	26.25	120	0.05	12.5	0.01	0.5	15	35	50	0.75	#REF!	#REF!	#REF!
	<i>Яблоки</i>	126.54													#REF!		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>523.78</b>	<b>34.64</b>	<b>18.5</b>	<b>77.45</b>	<b>610</b>	<b>0.24</b>	<b>13.12</b>	<b>0.09</b>	<b>1.46</b>	<b>328.99</b>	<b>538.85</b>	<b>132.87</b>	<b>4.53</b>	<b>#REF!</b>		

День: **пятница**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб	Стоимость блюда за 100г	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Я000970	<b>Макаронные изделия с маслом сливочным</b> <i>Макаронные изделия</i> <i>Соль</i> <i>Масло сливочное</i>	150 52 0.3 3	5.1	2.56	33.01	175	0.06		0.01			10.14	40.23	7.3	0.73	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!
И000278	<b>Тфтели под соусом</b> <i>Говядина</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Молоко</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло растительное</i> <i>Мука пшеничная</i> <i>Масло растительное</i> <i>Соус сметанный с томатом:</i> <i>Сметана</i> <i>Томатная паста</i> <i>Мука пшеничная</i>	110 60.29 8 12 24 3 4 3 10.22 4.09 3.07	8.13	9.01	10.72	157	0.06	0.78	0.03	0.7	40.24	97.8	19.8	0.88	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!	
Я000979	<b>Фасоль красная отварная</b> <i>Фасоль</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло растительное</i> <i>Томатная паста</i> <i>Соль</i>	30 10 4.76 4 1 0.5	6.59	4.05	14.7	122	0.13	0.34			42.48	128.216	27.9	1.6	#REF! #REF! #REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!	
Я000834	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком</b> <i>Свекла</i> <i>Чеснок</i> <i>Масло растительное</i>	40 45 0.24 4	0.55	4.03	3.29	51	0.01	3.62			13.44	15.68	7.98	0.51	#REF! #REF! #REF!	#REF!	#REF!	
И000697	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай высшего или 1-го сорта</i> <i>Сахар</i>	200 1 10	0.19	0.04	13.66	56		0.04			4.62	7.17	3.83	0.76	#REF! #REF!	#REF!	#REF!	
Я000982	<b>Джем фруктовый</b> <i>Джем фруктовый</i>	20 20	0.1		13.76	55		0.48			2.4	3.6	1.8	0.2	#REF!	#REF!	#REF!	
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	30 30.1	3.4	0.64	14.8	72	0.11				17.2	105.6	30.8	2	#REF!	#REF!	#REF!	
Я000939	<b>Коктейль молочный</b> <i>Коктейль молочный</i>	200 200	2.9	2.8	10.56	73	0.03	0.56	0.01	0.13	78.78	57.2	12.62	0.38	#REF!	#REF!	#REF!	
	<b>ВСЕГО</b>	760	26.86	23.13	100.74	761	0.4	5.34	0.05	0.83	206.9	451.896	110.23	6.86	#REF!			

СОГЛАСОВАНО  
Начальник МКУ ЦКОУСС  
Клопова Т.О.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Улыбышевская ООШ"  
Е.А. Морозова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Улыбышевская основная общеобразовательная школа"

**Примерное двухнедельное меню  
питания детей 5-9 класса  
в 2023-2024 учебном году**

День: **понедельник**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ККАл	Fe	Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы				
	<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Я000082</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4.08</b>	<b>3.54</b>	<b>17.58</b>	<b>119</b>	<b>0.48</b>	<b>#VALUE!</b>	
	<i>Какао-порошок</i>	<i>4</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<i>Молоко</i>	<i>100</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<i>Сахар</i>	<i>20</i>						<i>#VALUE!</i>	
<b>И000747</b>	<b>Каша вязкая геркулесовая на молоке</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>11.65</b>	<b>37.4</b>	<b>290</b>	<b>1.85</b>	<b>#VALUE!</b>	
	<i>Хлопья овсяные</i>	<i>55.5</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<i>Молоко</i>	<i>122.5</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<i>Соль</i>	<i>0.63</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<i>Масло сливочное</i>	<i>7.5</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<i>Сахар</i>	<i>7.5</i>						<i>#VALUE!</i>	
<b>Я000838</b>	<b>Плоды свежие.Яблоки.</b>	<b>105</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>14.7</b>	<b>66</b>	<b>3.3</b>	<b>#VALUE!</b>	
	<i>Яблоки</i>	<i>104.74</i>						<i>#VALUE!</i>	
<b>И000669</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40.58</b>	<b>3.4</b>	<b>0.64</b>	<b>14.8</b>	<b>83</b>	<b>2</b>	<b>#VALUE!</b>	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40.58</i>						<i>#VALUE!</i>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>595.58</b>	<b>17.08</b>	<b>16.43</b>	<b>84.48</b>	<b>558</b>	<b>7.63</b>	<b>#VALUE!</b>	

Вторник 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
Я000048	<b>Рис отварной с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль</i>	<b>150</b> 37.5 2.917 1	<b>3.65</b>	<b>5.38</b>	<b>36.68</b>	<b>210</b>	<b>0.02</b>			<b>0.37</b>	<b>1.36</b>	<b>60.95</b>	<b>16.34</b>	<b>0.516</b>	#VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
Я000968	<b>Палочки мясные детские запеченные</b> <i>Говядина</i> <i>Грудка куриная</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Яйцо</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Молоко</i> <i>Сухари панировочные</i> <i>Соль</i> <i>Масло растительное</i>	<b>100</b> 53.01 28.4 16.2 4.8 4.1 15 4.3 0.8 3	<b>16.4</b>	<b>12.28</b>	<b>8.42</b>	<b>209</b>	<b>1.1</b>	<b>0.44</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>32.95</b>	<b>148.25</b>	<b>24.86</b>	<b>3.61</b>	#VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
И000697	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай</i> <i>Сахар</i>	<b>180</b> 0.9 9	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>	<b>13.66</b>	<b>56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.04</b>			<b>4.62</b>	<b>3.83</b>	<b>7.17</b>	<b>0.76</b>	#VALUE! #VALUE!	#####
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<b>40</b> 39.47	<b>4.25</b>	<b>0.8</b>	<b>18.5</b>	<b>98</b>	<b>0.14</b>				<b>21.5</b>	<b>132</b>	<b>38.5</b>	<b>2.5</b>	#VALUE!	#####
	<b>ВСЕГО</b>	<b>470</b>	<b>24.49</b>	<b>18.5</b>	<b>77.26</b>	<b>573</b>	<b>1.4</b>	<b>0.48</b>	<b>0.06</b>	<b>0.38</b>	<b>60.43</b>	<b>345.03</b>	<b>86.87</b>	<b>7.386</b>		#####

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
И000697	Чай с сахаром <i>Чай</i> <i>Сахар</i>	200 1 10	0.19	0.04	13.66	56	0.14	0.04			4.62	3.83	7.17	0.76	#VALUE! #VALUE!	#####
Я000977	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой <i>Творог</i> <i>Крупа пшеничная</i> <i>Молоко</i> <i>Яйцо</i> <i>Сахар</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Ванилин</i> <i>Сметана</i> <i>Сухари панировочные</i> <i>Рафинадная пудра</i> <i>Соль</i>	180 108 21.6 36 9 10.8 1.8 0.027 3.6 1.8 2.7 0.27	23.95	14.61	33.17	360	0.13	0.45	0.07	0.73	230.88	330.48	47.84	1.3	#VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
И000669	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	35 34.85	2.55	0.48	11.1	54	0.08	0	0	0	12.9	79.2	23.1	1.5	#VALUE!	#####
	<b>ВСЕГО</b>	<b>415</b>	<b>26.69</b>	<b>15.13</b>	<b>57.93</b>	<b>470</b>	<b>0.35</b>	<b>0.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.73</b>	<b>248.4</b>	<b>413.51</b>	<b>78.11</b>	<b>3.56</b>		#####

День: **четверг**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
Я000970	<b>Макароны отварные с маслом сливочным</b> <i>Макаронные изделия</i> <i>Соль</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>180</b> 62.4 0.36 3.6	<b>6.12</b>	<b>3.08</b>	<b>39.62</b>	<b>210</b>	<b>0.08</b>	<b>15</b>	<b>0.01</b>		<b>18</b>	<b>42</b>	<b>60</b>	<b>0.9</b>	#VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
Я000974	<b>Биточки из говядины</b> <i>Говядина</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Масло растительное</i> <i>Соль</i>	<b>90</b> 71.57 21.8 3.5 0.3													#VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
И000670	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<b>22</b> 22.16	<b>4.62</b>	<b>0.84</b>	<b>22.44</b>	<b>120</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19.8</b>	<b>116.4</b>	<b>34.2</b>	<b>2.7</b>	#VALUE!	#####
И000697	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай</i> <i>Сахар</i>	<b>200</b> 1 10	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>	<b>13.66</b>	<b>56</b>		<b>0.04</b>			<b>4.62</b>	<b>7.17</b>	<b>3.83</b>	<b>0.76</b>	#VALUE! #VALUE!	#####
	<b>ВСЕГО</b>	<b>492</b>	<b>10.93</b>	<b>3.96</b>	<b>75.72</b>	<b>386</b>	<b>0.2</b>	<b>15.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>42.42</b>	<b>165.57</b>	<b>98.03</b>	<b>4.36</b>		#####



День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

пятница  
первая  
12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>В000727</b>	<b>Омлет натуральный, запеченный</b>	<b>200</b>	<b>19.57</b>	<b>23.73</b>	<b>3.61</b>	<b>307</b>	<b>0.09</b>	<b>0.31</b>	<b>0.27</b>	<b>7</b>	<b>139.16</b>	<b>299.8</b>	<b>23.1</b>	<b>3.312</b>		
	<i>Яйцо</i>	98.57													#VALUE!	
	<i>Молоко</i>	100													#VALUE!	
	<i>Соль</i>	0.5													#VALUE!	
	<i>Масло растительное</i>	2													#VALUE!	
	<i>Масло сливочное</i>	4													#VALUE!	
<b>Я000944</b>	<b>Чай витаминизированный</b>	<b>180</b>	<b>0.12</b>	<b>0.13</b>	<b>12.28</b>	<b>50</b>	<b>2.39</b>				<b>2.87</b>	<b>3.95</b>	<b>2.14</b>	<b>0.53</b>		
	<i>Чай</i>	0.54													#VALUE!	
	<i>Плоды шиповника сушеные</i>	0.54													#VALUE!	
	<i>Сахар</i>	13.5													#VALUE!	
<b>И000669</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>33.97</b>	<b>4.25</b>	<b>0.8</b>	<b>18.5</b>	<b>98</b>	<b>0.14</b>				<b>121.5</b>	<b>132</b>	<b>38.5</b>	<b>2.5</b>		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	33.97													#VALUE!	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>413.97</b>	<b>23.94</b>	<b>24.66</b>	<b>34.39</b>	<b>455</b>	<b>0.23</b>	<b>2.7</b>	<b>0.27</b>	<b>7</b>	<b>263.53</b>	<b>435.75</b>	<b>63.74</b>	<b>6.342</b>		

День: **понедельник**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
Я000966	<b>Картофельное пюре с маслом сливочным</b> <i>Картофель</i> <i>Молоко</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль</i>	<b>150</b> <i>176.67</i> <i>25</i> <i>3.33</i> <i>0.25</i>	<b>3.34</b>	<b>3.49</b>	<b>22.11</b>	<b>134</b>	<b>0.13</b>	<b>11.46</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>40.2</b>	<b>91.81</b>	<b>31.45</b>	<b>1.13</b>	<i>#VALUE!</i> <i>#VALUE!</i> <i>#VALUE!</i> <i>#VALUE!</i>	#####
И000243	<b>Сосиски отварные</b> <i>Сосиски</i>	<b>100</b> <i>92.72</i>	<b>10.09</b>	<b>28.27</b>	<b>0.45</b>	<b>298</b>	<b>0.16</b>		<b>0.04</b>		<b>33.63</b>	<b>147.27</b>	<b>18.18</b>	<b>1.63</b>	<i>#VALUE!</i>	#####
И000697	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай высшего или 1-го сорта</i> <i>Сахар</i>	<b>200</b> <i>1</i> <i>10</i>	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>	<b>13.66</b>	<b>56</b>		<b>0.04</b>			<b>4.62</b>	<b>7.17</b>	<b>3.83</b>	<b>0.76</b>	<i>#VALUE!</i> <i>#VALUE!</i>	#####
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30.22</b> <i>27.8</i>	<b>4.25</b>	<b>0.8</b>	<b>18.5</b>	<b>98</b>	<b>0.14</b>				<b>21.5</b>	<b>132</b>	<b>38.5</b>	<b>2.5</b>	<i>#VALUE!</i>	#####
	<b>ВСЕГО</b>	<b>480.22</b>	<b>17.87</b>	<b>32.6</b>	<b>54.72</b>	<b>586</b>	<b>0.43</b>	<b>11.5</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>99.95</b>	<b>378.25</b>	<b>91.96</b>	<b>6.02</b>		#####

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
И000724	<b>Каша вязкая пшеница на молоке</b>	<b>250</b>	<b>9.96</b>	<b>10.34</b>	<b>49.84</b>	<b>333</b>	<b>0.23</b>	<b>0.63</b>	<b>0.03</b>		<b>1.37</b>	<b>60.95</b>	<b>16.34</b>	<b>0.52</b>	#####	
	<i>Крупа пшеница</i>	62.5													#VALUE!	
	<i>Молоко</i>	120													#VALUE!	
	<i>Соль</i>	0.62													#VALUE!	
	<i>Масло сливочное</i>	7.5													#VALUE!	
	<i>Сахар</i>	7.5													#VALUE!	
Я000082	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4.08</b>	<b>3.54</b>	<b>17.58</b>	<b>119</b>	<b>0.06</b>	<b>1.59</b>	<b>0.02</b>		<b>152.22</b>	<b>124.56</b>	<b>21.34</b>	<b>0.48</b>	#####	
	<i>Какао-порошок</i>	4													#VALUE!	
	<i>Молоко</i>	101.3													#VALUE!	
	<i>Сахар</i>	20													#VALUE!	
Я000786	<b>Салат "Здоровье"</b>	<b>60</b>	<b>0.97</b>	<b>2.17</b>	<b>4.1</b>	<b>40</b>	<b>0.02</b>	<b>1.9</b>			<b>21.23</b>	<b>25.86</b>	<b>13.87</b>	<b>0.51</b>	#####	
	<i>Морковь</i>	27.2													#VALUE!	
	<i>Свекла</i>	32													#VALUE!	
	<i>Масло растительное</i>	2.4													#VALUE!	
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	20.4													#VALUE!	
	<i>Соль</i>	0.6													#VALUE!	
И000014	<b>Масло (порциями)</b>	<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66</b>			<b>0.04</b>		<b>2.4</b>	<b>3</b>		<b>0.02</b>	#####	
	<i>Масло сливочное</i>	10													#VALUE!	
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.55</b>	<b>0.48</b>	<b>11.1</b>	<b>54</b>	<b>0.08</b>				<b>12.9</b>	<b>79.2</b>	<b>23.1</b>	<b>1.5</b>	#####	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40													#VALUE!	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>#REF!</b>	<b>17.64</b>	<b>23.78</b>	<b>82.75</b>	<b>612</b>	<b>0.39</b>	<b>4.12</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>190.12</b>	<b>293.57</b>	<b>74.65</b>	<b>3.03</b>	#####	

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
Я000789	<b>Котлеты домашние комбинированный</b> <i>Говядина</i> <i>Грудка куриная</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Соль</i> <i>Масло растительное</i> <i>Сухари панировочные</i>	90 35.42 44.97 16.2 12.86 1.24 4.84 8.44	15.96	12.65	11.4	224	1.65	0.18	0.01		19.71	120.2	23.46	4.21	#VALUE!	
Я000962	<b>Каша "Дружба" с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая</i> <i>Крупа пшеничная</i> <i>Соль</i> <i>Масло сливочное</i>	150 16 18 0.3 5	3.65	4.91	25.6	161	0.07		0.01		8.6	70.19	24.04	0.68	#VALUE!	
Я000944	<b>Чай витаминизированный с сахаром</b> <i>Чай</i> <i>Плоды шиповника сушеные</i> <i>Сахар</i>	200 0.6 0.6 15	0.13	0.14	13.64	56		2.66			3.19	4.39	2.38	0.59	#VALUE!	
И000692	<b>Салат из отварной моркови с зеленым горошком</b> <i>Морковь</i> <i>Горошек зеленый консервированный</i> <i>Масло растительное</i>	40 40 10 3	1.03	3.01	3.31	45	0.03	1.51			17.45	26.58	14.06	0.33	#VALUE!	
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	30 30	3.85	0.7	18.7	101	0.1	0	0	0	16.5	97.5	28.5	2.25	#VALUE!	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>510</b>	<b>24.62</b>	<b>21.41</b>	<b>72.65</b>	<b>587</b>	<b>1.85</b>	<b>4.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>65.45</b>	<b>318.86</b>	<b>92.44</b>	<b>8.06</b>	<b>#VALUE!</b>	

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

четверг  
вторая  
12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
Я000984	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	158.5	23.48	13.84	18.3	292	0.07	0.46	0.07	0.9	235.25	314.82	38.83	0.82		#####
	<i>Творог</i>	120.96														#VALUE!
	<i>Крупа рисовая</i>	16.3														#VALUE!
	<i>Молоко</i>	39.617														#VALUE!
	<i>Ванилин</i>	0.0236														#VALUE!
	<i>Яйцо</i>	7.92														#VALUE!
	<i>Сухари панировочные</i>	1.58														#VALUE!
	<i>Сметана</i>	1.58														#VALUE!
	<i>Масло сливочное</i>	1.58														#VALUE!
	<i>Сахар</i>	3.169														#VALUE!
И000697	Чай с сахаром	180	0.19	0.04	13.66	56	0	0.04	0	0	4.62	7.17	3.83	0.76		#####
	<i>Чай</i>	0.9														#VALUE!
	<i>Сахар</i>	9														#VALUE!
	<b>ВСЕГО</b>	<b>338.5</b>	<b>23.67</b>	<b>13.88</b>	<b>31.96</b>	<b>348</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>0.07</b>	<b>0.9</b>	<b>239.87</b>	<b>321.99</b>	<b>42.66</b>	<b>1.58</b>		#####

День: **пятница**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				Цена, руб	Стоимость, руб
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
Z000970	<b>Макаронны отварные с маслом сливочным</b> <i>Макаронные изделия</i> <i>Соль</i> <i>Масло сливочное</i>	<b>180</b> 62.4 0.36 3.6	<b>6.12</b>	<b>3.08</b>	<b>39.62</b>	<b>210</b>	<b>0.08</b>		<b>0.02</b>		<b>12.17</b>	<b>48.28</b>	<b>8.76</b>	<b>0.88</b>	#VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
И000278	<b>Тефтели под соусом</b> <i>Говядина</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Молоко</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло растительное</i> <i>Мука пшеничная</i> <i>Масло растительное</i> <i>Соус сметанный с томатом:</i> <i>Сметана</i> <i>Томатная паста</i> <i>Мука пшеничная</i>	<b>100</b> 46.3 7.27 8.65 22 2.7 3.6 2.7 11.4 4 3.4	<b>7.39</b>	<b>8.19</b>	<b>9.75</b>	<b>143</b>	<b>0.05</b>	<b>0.71</b>	<b>0.03</b>		<b>36.59</b>	<b>88.91</b>	<b>18</b>	<b>0.8</b>	#VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
Я000897	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток</i> <i>Молоко</i> <i>Сахар</i>	<b>180</b> 1.8 90 9	<b>2.61</b>	<b>2.76</b>	<b>12.27</b>	<b>85</b>	<b>0.03</b>	<b>0.47</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>	<b>95.198</b>	<b>70.47</b>	<b>10.962</b>	<b>0.07</b>	#VALUE! #VALUE! #VALUE!	#####
И000669	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b> 30	<b>2.55</b>	<b>0.48</b>	<b>11.1</b>	<b>54</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.9</b>	<b>79.2</b>	<b>23.1</b>	<b>1.5</b>	#VALUE!	#####
	<b>ВСЕГО</b>	<b>490</b>	<b>18.67</b>	<b>14.51</b>	<b>72.74</b>	<b>492</b>	<b>0.24</b>	<b>1.18</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>	<b>156.858</b>	<b>286.86</b>	<b>60.822</b>	<b>3.25</b>		#####