

УТВЕРЖДАЮ :

ИИ Абдуразаков М. Н.



«07» ноябрь 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

ВрИО директора школы

П.М.Абакарова



«07» ноябрь 2023 г

**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
имени Качмасова А.Р.»**

**10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
с 07.11 по 20.11.2023г.**

Дата _____ 07 _____ День 1	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	220	25.08
Какао с молоком	220	18.07
Печенье	40	10.00
Сыр	20	13.80
Бутерброд с маслом	40	8.00
ИТОГО:		74.95

Дата _____ 08 _____ День 2	Выход	цена
Гуляш из курицы	130	31.39
Каша гречневая рассыпчатая	150	15.12
Банан	115	21.85
Компот из сухофруктов	200	4.59
Хлеб пшеничный	40	2.00
ИТОГО:		74.95

Дата _____ 09 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	27.45
Чай с сахаром	200	2.70
Банан	120	22.80
Печенье	50	12.50
Бутерброд с маслом	40	9.50
ИТОГО:		74.95

Дата _____ 10 _____ День 4	Выход	Цена
Гуляш из говядины	90	48.34
Макароны с маслом	150	9.93
Компот из сухофруктов	200	4.90
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из кап. с кукурузой	60	10.28
ИТОГО		74.95

Дата _____ 13 _____ День 5	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	90	34.91
Пюре картофельное	150	15.61
Сок фруктовый	200	16.000
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Салат из свеклы	60	5.98
ИТОГО		74.95

Дата _____ 14 _____ День 6	Выход	Цена
Каша гречневая рассып.	150	8.72
Гуляш из говядины	90	48.18
Компот из сухофруктов	200	6.80
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи свежие	60	8.80
ИТОГО		74.95

Дата <u>15</u> День 7	Выход	цена
Плов из курицы	180	33.10
Компот из сухофруктов	200	6.75
Яблоки	100	11.00
Ржаной хлеб	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи нат.свежие	50	9.90
Вафли	50	11.75
ИТОГО:		74.95

Дата <u>16</u> День 8	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	150	14.40
Чай с сахаром	200	2.00
Яблоки	100	11.00
Блины с сгущенкой	100	46.06
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО:		74.95

Дата <u>17</u> День 9	Выход	Цена
Каша гречневая	150	9.02
Хинкал	250	49.96
Компот из свежих яблок	200	5.10
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи свежи	40	8.42
ИТОГО:		74.95

Дата <u>20</u> День 10	Выход	Цена
Гуляш из курицы	130	29.33
Каша гречневая рассыпчатая	150	14.92
Банан	115	22.80
Компот из сухофруктов	200	5.90
Хлеб пшеничный	40	2.00
ИТОГО:		74.95

Повар школы -

Макс

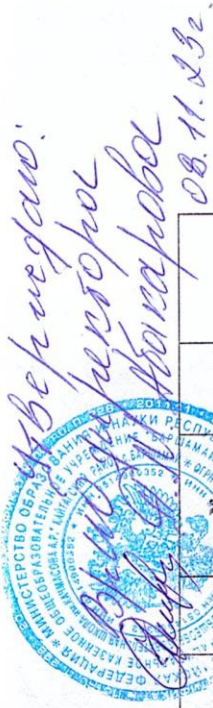
Магомедова С.А.

Утверждено:
 директором школы
 А.М. Абакарова
 07.11.2023г.



Примерное меню на 10 дней для первой смены

1. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Каша молочная пшеничная	220							172				
	Крупа пшеничная	0,029	0,029	0,029	0,003	0,000	0,018	0,090	0,000	80,00	2,14	
	Молоко пастеризованное	0,120	0,120	0,120	0,003	0,004	0,006	0,070	0,002	120,00	14,40	
	Сахар-песок	0,0048	0,0048	0,0048	0,000	0,000	0,005	0,018	0,000	100,00	0,48	
	Масло сливочное	0,010	0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075	0,000	800,00	8,00	
	Соль поваренная пищевая	0,003	0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00	0,06	
						0,007	0,012	0,028	0,253	0,002		25,08
	Какао с молоком	220							397			
	Молоко пастеризованное	0,125	0,125	0,125	0,004	0,004	0,006	0,073	0,002	120,00	15,00	
	Какао-порошок	0,0022	0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008	0,000	850,00	1,87	
Сахар-песок	0,012	0,012	0,012	0,000	0,000	0,012	0,045	0,000	100,00	1,20		
					0,004	0,004	0,018	0,126	0,002		18,07	
Печенье	40	0,04	0,04	0,04	0,003	0,00472	0,02976	0,1736	0	250,00	10,00	
Сыр	20	0,02	0,02	0,02	0,0046	0,0058	0,072	0,072	0,00032	690,00	13,80	
Бутерброд с маслом	40								3			
Хлеб пшеничный	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	50,00	2,00	
Масло сливочное	0,008	0,008	0,008	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	800,00	6,00	
					0,003	0,007	0,019	0,152	0,000		8,00	
Итого за Завтрак					0,022	0,034	0,096	0,776	0,004			
Итого за день					21	29	103	757	16		74,95	


 08.11.23г.
 Директор
 А.В. Карякина

2. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С рецентуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Гуляш из курицы	130							56		
	Куры Дкат.	0,08	0,07		0,015	0,015	0,001	0,193	0,000	310,00	24,80
	Соль поваренная пищевая	0,00024	0,00024		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00	0,00
	Лук	0,020	0,015		0,000	0,000	0,002	0,008	0,002	60,00	1,20
	Морковь	0,020	0,015		0,000	0,000	0,001	0,006	0,001	70,00	1,40
	Томатная паста	0,010	0,010		0,000	0,000	0,000	0,002	0,001	260,00	2,60
	Масло подсолнечное	0,005	0,005		0,000	0,005	0,000	0,045	0,000	230,00	1,15
	Мука пшеничная 1 сорта	0,004	0,004		0,000	0,000	0,003	0,013	0,000	60,00	0,24
					0,016	0,020	0,007	0,267	0,004		31,39
	Каша гречневая рассыпчатая	150							168		
	Крупа гречневая	0,070	0,067		0,009	0,002	0,043	0,235	0,000	110,00	7,70
	Соль поваренная пищевая	0,001	0,001		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00	0,02
	Масло сливочное	0,009	0,009		0,000	0,008	0,000	0,069	0,000	800,00	7,40
					0,009	0,010	0,044	0,304	0,000		15,12
	Банан	115	0,115	0,115	0,00	0,00	0,02	0,11	0,01	190,00	21,85
	Компот из смеси сухофруктов	200							376		
	Сухофрукты	0,010	0,014	0,014	0,001	0,000	0,006	0,024	0,000	350,00	3,59
	Сахар-песок	0,010	0,015	0,015	0,000	0,000	0,010	0,038	0,000	100,00	1,00
					0,001	0,000	0,016	0,062	0,000		4,59
	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,04	0,00316	0,0004	0,02	0,0956	0	50,00	2,00
					0,028	0,030	0,085	0,728	0,004		
					23	27	76	645	4		74,95



3. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
	Каша молочная ячневая	200							172			
	Крупа ячневая		0,056	0,041		0,001	0,037	0,181	0,000	80,00	4,47	
	Молоко пастеризованное		0,120	0,120	0,003	0,004	0,006	0,070	0,002	120,00	14,40	
	Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019	0,000	100,00	0,50	
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075	0,000	800,00	8,00	
	Соль поваренная пищевая		0,0040	0,0040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,00	0,08	
	Чай с сахаром	200				0,009	0,013	0,048	0,002		27,45	
	Чай черный		0,0008	0,0008	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1500,00	1,20	
	Сахар-песок		0,0150	0,0150	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000	100,00	1,50	
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		2,70	
	Банан	120	0,120	0,120	0,00	0,00	0,03	0,12	0,01	368	22,80	
	Печенье	50	0,05	0,05	0,00375	0,0059	0,0372	0,217	0	0,03	250,00	12,50
	Бутерброд с маслом	40								3		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	50,00	1,50	
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00	800,00	8,00	
			0,002	0,002	0,009	0,014	0,014	0,147	0,000		9,50	
			0,016	0,028	0,139	0,880	0,014	0,880	0,014	17	74,95	
			13	24	128	792	17					



4. Прием ниши Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Гуляш из говядины	90								277	
	Говядина 1кат.		0,08	0,070	0,015	0,013		0,174			570,00
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Лук		0,015	0,017	0,000	0,001	0,006	0,002	0,002		60,00
	Морковь		0,016	0,017	0,000	0,000	0,005	0,001	0,001		70,00
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,002	0,001	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,008	0,005	0,000	0,008	0,073	0,000	0,073		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,013	0,000	0,013		60,00
					0,016	0,021	0,006	0,274	0,003		48,34
	Макаронные изделия отварные с маслом	150								204	
	Макароны		0,0459	0,04	0,005	0,001	0,032	0,155	0,000		80,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,008	0,005	0,000	0,006	0,000	0,058			800,00
					0,005	0,007	0,032	0,213	0,000		9,93
	Компот из сухофруктов	200								376	
	Сухофрукты		0,010	0,014	0,000	0,000	0,007	0,026	0,000		350,00
	Сахар-песок		0,014	0,015	0,000	0,000	0,014	0,053	0,000		100,00
					0,000	0,000	0,021	0,079	0,000		4,90
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00237	0,0003	0,01	0,0717	0	1	50,00
	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	60								20	
	Капуста белокачанная		0,05	0,04	0,001	0,000	0,008	0,040	0,010		70,00
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008			100,00
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00
	Морковь		0,006	0,005	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000		70,00
	Кукуруза.Консервы		0,020	0,015	0,001	0,000	0,001	0,008	0,002		250,00
					0,002	0,005	0,012	0,102	0,012		5,00
	Итого за Завтрак				0,025	0,033	0,085	0,740	0,016		10,28
	Итого за день				23	26	85	666	17		74,95

Копия чеда.
 Шиферторос
 М. Абакарова

13.11.2023



5. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У	У				
	Курица, тушенная в соусе	90									198	
	Куры1кг.		0,08	0,07	0,015	0,015	0,001	0,195	0,000			310,00
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002			60,00
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001			70,00
	Томатная паста		0,020	0,020	0,000	0,000	0,001	0,004	0,002			260,00
	Масло подсолнечное		0,008	0,008	0,000	0,008	0,000	0,072	0,000			230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013	0,000			60,00
					0,016	0,023	0,007	0,298	0,005			34,91
	Пюре картофельное	150									91	
	Картофель		0,150	0,130	0,003	0,001	0,024	0,120	0,030			60,00
	Соль поваренная пищевая		0,00025	0,00025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Масло сливочное		0,006	0,006	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000			800,00
	Молоко пастеризованное		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009	0,000			120,00
					0,003	0,006	0,025	0,174	0,030			15,61
	Сок фруктовый	200									271	
	Сок абрикосовый		0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11	0,01			80,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0		0	50,00
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00		0	95,00
	Салат из свеклы	60									5	
	Свекла		0,060	0,055	0,001	0,000	0,005	0,025	0,006			70,00
	Масло подсолнечное		0,008	0,007	0,000	0,008	0,000	0,070	0,000			230,00
					0,001	0,008	0,005	0,095	0,006			5,98
	Итого за завтрак				0,024	0,037	0,084	0,776	0,049			
	Итого за день				22	25	82	650	47			74,95



19.11.2023г.

6. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептура	Цена	Сумма
					Б	Ж	У					
	Каша гречневая рассыпчатая	150								114		
	Крупа гречневая		0,050	0,038	0,006	0,002	0,031	0,168	0,000		110,00	5,50
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,02
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030	0,000		800,00	3,20
					0,006	0,005	0,031	0,197	0,000			8,72
	Гуляш из говядины	90								175		
	Говядина 1кат.		0,085	0,079	0,016	0,014	0,000	0,185	0,000		520,00	44,20
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,01
	Лук		0,025	0,010	0,000	0,000	0,002	0,010	0,003		60,00	1,50
	Томатная паста. Консервы		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000		260,00	0,78
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00	1,15
	Мука пшеничная 1 сорта		0,009	0,002	0,001	0,000	0,006	0,030	0,000		60,00	0,54
					0,017	0,019	0,009	0,271	0,003			48,18
	Компот из сухофруктов	200								236		
	сухофрукты		0,015	0,040	0,000	0,000	0,001	0,007	0,002		350,00	5,25
	Сахар-песок		0,016	0,024	0,000	0,000	0,015	0,059	0,000		100,00	1,55
					0,000	0,000	0,017	0,065	0,002			6,80
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03	0,00	0	95,00	0,95
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,001	0,07	0,00	0	50,00	1,50
	Овощи натуральные свежие	60								54		
	Огурцы свежие		0,049	0,040	0,000	0,000	0,000	0,01	0,00		180,00	8,80
	Итого за Завтрак				0,027	0,024	0,076	0,637	0,008			
	Итого за День				30	27	79	682	11			74,95

Вывести к выдаю:
 Директор: Кемтаров
 Директор: Аманжолов

15.11.2023г.



7. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Плов из курицы	180								199	
	Рис		0,042	0,040	0,003	0,000	0,030	0,138	0,000		120,00
	Куры.кат.		0,077	0,070	0,014	0,001	0,001	0,184	0,000		310,00
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001		70,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00
	Томатная паста. Консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018			230,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
					0,017	0,017	0,034	0,355	0,004		33,10
	Компот из смеси сухофруктов	200								241	
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	0,001		350,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00
					0,001	0,000	0,023	0,092	0,001		6,75
	Яблоки	100	0,092	0,100	0,00	0,00	0,01	0,04	0,01	231	120,00
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0	50,00
	Овощи натуральные свежие	50								54	
	Огурцы свежие		0,055	0,045	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00		180,00
	Вафли	50	0,05	0,05	0,00353	0,005546	0,034968	0,20398	0	0,03	250,00
	Итого за Завтрак				0,026	0,023	0,121	0,796	0,020		
	Итого за день				27	19	88	639	20		74,95



16.11.2023г.

8. Прием пищи Завтрак	Наименование блока	Выход блока	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У	У					
	Каша молочная пшеничная	150									177		
	Крупа пшеничная		0,049	0,033	0,005	0,003	0,024	0,148	0,000			80,00	3,90
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,050	0,041	0,001	0,002	0,002	0,029	0,001			120,00	6,00
	Сахар-песок		0,005	0,003	0,000	0,000	0,005	0,019	0,000			100,00	0,50
	Соль поваренная пищевая		0,00015	0,00015	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00	0,00
	Масло сливочное		0,005	0,003	0,000	0,004	0,000	0,037	0,000			800,00	4,00
					0,007	0,009	0,032	0,233	0,001				14,40
	Чай с сахаром	200									261		
	Чай черный		0,0006	0,0006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			1500,00	0,90
	Сахар-песок		0,011	0,011	0,000	0,000	0,011	0,042	0,000			100,00	1,10
					0,000	0,000	0,011	0,042	0,000				2,00
	Яблоки	100	0,092	0,100	0,00	0,00	0,01	0,04	0,01		231	120,00	11,00
	Блины с молоком стученым	100									276		
	Молоко пастеризованное 3,5%жирности		0,100	0,100	0,018	0,001	0,002	0,088	0,001			120,00	12,00
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011	0,000			100,00	0,30
	Мука пшеничная 1 сорта		0,075	0,075	0,008	0,001	0,052	0,251	0,000			60,00	4,50
	Яйцо куриное целое шт40гр		1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57				15,00	15,00
	Молоко стученное с сахаром 8,5% жирности		0,02	0,02	0,001	0,002	0,011	0,064	0,000			360,00	7,20
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000			230,00	1,15
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00	0,01
	Масло сливочное		0,01	0,01	0,000	0,005	0,000	0,047	0,000			800,00	4,99
	Дрожжи прессованные		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			300,00	0,90
					0,152	0,128	0,075	2,075	0,001				46,05
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00		0	50,00	1,50
	Итого за Завтрак				0,162	0,138	0,141	2,463	0,013				
	Итого за день				69	52	125	1252	14				74,95



17.11.2023г.

9. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп туры	Цена Сумма
					Б	Ж	У			
	Каша гречневая рассыпчатая	150							114	
			0,060	0,046	0,008	0,002	0,037	0,201		110,00
	Крупа гречневая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Соль поваренная пищевая		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		800,00
	Масло сливочное				0,008	0,004	0,037	0,223		2,40
										9,02
	Хинкал	250							175	
	Говядина 1кат.		0,080	0,048	0,015	0,013	0,000	0,174		520,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Картофель		0,076	0,060	0,002	0,000	0,012	0,061		60,00
	Томатная паста		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,030	0,030	0,003	0,000	0,021	0,100		60,00
					0,020	0,016	0,033	0,363		49,96
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200							236	
	Яблоки		0,030	0,025	0,000	0,000	0,003	0,014		120,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00
					0,000	0,000	0,018	0,070		5,10
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00
	Овощи натуральные свежие	40							54	
	Огурцы свежие		0,047	0,040	0,00	0,00	0,00	0,01		180,00
	Итого за Завтрак	680,000			0,031	0,022	0,108	0,760		
	Итого за день				0,031	0,022	0,108	0,760		74,95

Проверено:
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]



№ А. 2023г

10. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена за единицу	Сумма
					Б	Ж	У					
	Гуляш из курицы	130								56		
	Куры 1кат.		0,07	0,07	0,013	0,013	0,001	0,175	0,000		310,00	22,54
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00	1,20
	Морковь		0,023	0,020	0,000	0,000	0,002	0,007	0,001		70,00	1,60
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002	0,001		260,00	2,60
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00	1,15
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013	0,000		60,00	0,24
					0,014	0,018	0,007	0,250	0,004			29,33
	Каша гречневая рассыпчатая	150								168		
	Крупа гречневая		0,070	0,050	0,009	0,002	0,043	0,235	0,000		110,00	7,70
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,02
	Масло сливочное		0,009	0,009	0,000	0,007	0,000	0,067	0,000		800,00	7,20
					0,009	0,010	0,044	0,302	0,000			14,92
	Банан	115	0,120	0,119	0,00	0,00	0,03	0,12	0,01	368	190,00	22,80
	Компот из смеси сухофруктов	200								376		
	Сухофрукты		0,014	0,014	0,001	0,000	0,008	0,033	0,001		350,00	4,90
	Сахар-песок		0,010	0,015	0,000	0,000	0,010	0,038	0,000		100,00	1,00
					0,001	0,000	0,018	0,071	0,001			5,90
	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,04	0,00316	0,0004	0,02	0,0956	0	1	50,00	2,00
					0,027	0,029	0,088	0,719	0,005			
					23	27	76	645	4			74,95