

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутоярская средняя школа»  
(МБОУ «Крутоярская СШ»)**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБОУ «Крутоярская СШ»**



**В.Н. Сидорова**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для питания учащихся льготной категории (ГПД)**

2025 год

# ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	300		10,08	24,35	10,74	303,67
СВИНИНА МЯСНАЯ	66,6	56,7	7,87	18,31	0,00	196,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,05	0,06	2,74	16,30
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			<b>17,05</b>	<b>26,04</b>	<b>71,25</b>	<b>588,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,05</b>	<b>26,04</b>	<b>71,25</b>	<b>588,90</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	300		13,72	16,26	21,49	288,56
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	56,7	10,01	10,12	0,00	130,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,56	0,30	16,41	78,69
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	18	18	0,83	0,00	3,32	17,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	288	288	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			<b>20,69</b>	<b>17,95</b>	<b>82,00</b>	<b>573,79</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,69</b>	<b>17,95</b>	<b>82,00</b>	<b>573,79</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	300/15		10,20	15,02	20,60	258,82
СВИНИНА МЯСНАЯ	33,4	28,2	3,91	9,11	0,00	97,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	73,2	54,9	1,07	0,21	8,68	41,00
ГОРОХ ЛУЦЕННЫЙ	22,2	22,1	4,93	0,34	10,31	64,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МОРКОВЬ	13,75	11	0,14	0,01	0,74	3,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,9	213,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>17,17</b>	<b>16,71</b>	<b>81,11</b>	<b>544,05</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,17</b>	<b>16,71</b>	<b>81,11</b>	<b>544,05</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	300		7,39	17,22	19,74	264,25
СВИНИНА МЯСНАЯ	39,9	33,9	4,70	10,95	0,00	117,39
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,75	0,35	14,23	67,22
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	6	0,54	0,07	3,89	18,33
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,1	20,1	0,16	0,02	0,33	2,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			<b>14,36</b>	<b>18,91</b>	<b>80,25</b>	<b>549,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,36</b>	<b>18,91</b>	<b>80,25</b>	<b>549,48</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300		14,69	7,19	21,07	208,03
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	89,55	60	11,93	3,78	0,00	81,48
КАРТОФЕЛЬ	160	120	2,33	0,47	18,97	89,63
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,11	0,00	0,34	1,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>21,66</b>	<b>8,88</b>	<b>81,58</b>	<b>493,26</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,66</b>	<b>8,88</b>	<b>81,58</b>	<b>493,26</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	300		9,07	21,70	15,33	294,09
СВИНИНА МЯСНАЯ	57,3	48,6	6,74	15,69	0,00	168,30
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СВЕКЛА	60	48	0,70	0,05	4,09	19,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,16	0,02	0,96	4,81
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
КАРТОФЕЛЬ	32,13	24,1	0,47	0,10	3,81	18,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,42	0,00	1,66	8,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			<b>16,04</b>	<b>23,39</b>	<b>75,84</b>	<b>579,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,04</b>	<b>23,39</b>	<b>75,84</b>	<b>579,32</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	300/15		10,20	15,02	20,60	258,82
СВИНИНА МЯСНАЯ	33,4	28,2	3,91	9,11	0,00	97,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,5	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	73,2	54,9	1,07	0,21	8,68	41,00
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	22,2	22,1	4,93	0,34	10,31	64,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МОРКОВЬ	13,75	11	0,14	0,01	0,74	3,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,9	213,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>17,17</b>	<b>16,71</b>	<b>81,11</b>	<b>544,05</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,17</b>	<b>16,71</b>	<b>81,11</b>	<b>544,05</b>



## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	300		10,08	24,35	10,74	303,67
СВИНИНА МЯСНАЯ	66,6	56,7	7,87	18,31	0,00	196,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,70	0,14	5,69	26,89
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,05	0,06	2,74	16,30
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>17,05</b>	<b>26,04</b>	<b>71,25</b>	<b>588,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,05</b>	<b>26,04</b>	<b>71,25</b>	<b>588,90</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	300		7,39	17,22	19,74	264,25
СВИНИНА МЯСНАЯ	39,9	33,9	4,70	10,95	0,00	117,39
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,75	0,35	14,23	67,22
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	6	0,54	0,07	3,89	18,33
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,1	20,1	0,16	0,02	0,33	2,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>14,36</b>	<b>18,91</b>	<b>80,25</b>	<b>549,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,36</b>	<b>18,91</b>	<b>80,25</b>	<b>549,48</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	300		13,72	16,26	21,49	288,56
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	56,7	10,01	10,12	0,00	130,90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,56	0,30	16,41	78,69
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ТОМАТНАЯ ПАСТА	18	18	0,83	0,00	3,32	17,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	288	288	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>20,69</b>	<b>17,95</b>	<b>82,00</b>	<b>573,79</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,69</b>	<b>17,95</b>	<b>82,00</b>	<b>573,79</b>