

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022года



Согласовано
Директор

" 01 " сентября 2022года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ"

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Понедельник
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
38	Суп картоф. с макар. изд. Картофель Морковь Лук репчатый Макаронные изделия Масло сливочное Вода или бульон Соль	250 75 10 10 10 3 180 1	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,6	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
85	Сосиски отварные Сосиски Масло сливочное	100/5 100 5	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
137	Макароны отварные Макароны Масло сливочное	150/5 53 5	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	50 45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		18,86	27,66	68,37	589	0,21	1	42,62	1,44	34,9	170,41	24,08	2,54

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022 года



Согласовано
Директор А.В. Башкиров
" 01 " сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Вторник
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
42	Суп картоф. с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Картофель	50												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	5												
	Вода или бульон	180												
	Горох или фасоль	20												
	или корошек зеленый консервир.	25												
	Соль	1												
66	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
	Мясо свинина	74												
	Сухари панировочные	10												
	Хлеб пшеничный	18												
	Вода	24												
	Масло растительное	6												
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,3	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Картофель	171												
	Масло сливочное	7												
	Молоко кипяченое	30												
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Чай	1												
	Вода	200												
	Сахар-песок	15												
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		28,26	23,26	90,37	677	0,82	21,07	50,47	3,71	114,15	353,31	103,84	4,76

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022года



Согласовано
Директор
" 01 " сентября 2022года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)												
			Б	Ж	У		B1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
33	Щи с капуст. и карт. Капуста белокачанная Картофель с 01.03 Морковь с 01.01 Лук репчатый Масло сливочное Вода или бульон Сметана прокипяченная Соль	250/10 50 30 10 10 5 200 10 1	2,1	5,6	7,3	88	0,06	10,3	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
66	Биточки Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100 74 10 18 24 6	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
114	Каша перловая рассыпчатая Крупа перловая Масло сливочное Вода	200/7 67 7 160	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	50 45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		25,66	26,2	90,17	692	0,39	12,48	79,24	4,75	151,22	399,8	105,27	3,82

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.

" 01 " сентября 2022 года



Согласовано
Директор

" 01 " сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ

СЕЗОН

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
44	Суп молоч. с макар.изд Макаронные изд. Молоко Вода Масло сливочное Сахар песок Соль	250 15 125 105 2 2 1	5,5	5,5	19,9	151	0,32	0,65	29,58	0,45	135,61	113,324	18,1	0,4
71	Тефтели из свинины Свинина Мука пшеничная Молоко Хлеб пшеничный Лук репчатый Масло растительное	100 62 6,5 20 13,5 33 10	12,2	17,3	13,7	259	0,11	0,4	5,02	0	27,08	106,2	21,45	0,92
149	Соус томатный Вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	40 36 2,6 2 2,5 0,8 0,4 4	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
117	Каша рисовая рассыпчатая Крупа рисовая Масло сливочное Вода	200/7 71 7 150	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		25,66	31,0	109,87	812	0,57	2,98	82,43	1,41	226,94	359,164	111,12	2,84

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.

" 01 " сентября 2022 года



Согласовано
Директор

А.В. Баширов

" 01 " сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятница
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
40	Суп картоф. с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7	10,62	0,28	15,8	78,8	24,1	0,92
	Картофель с 01.03	75												
	Морковь с 01.01	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло сливочное	3												
	Крупа рисовая	5												
	Вода или бульон	190												
66	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
	Мясо свинина	74												
	Сухари панировочные	10												
	Хлеб пшеничный	18												
	Вода	24												
	Масло растительное	6												
137	Макароны отварные	150/5	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
	Макароны	53												
	Масло сливочное	5												
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
	Бульон или вода	45												
	Масло сливочное	3,3												
	Мука пшеничная	2,5												
	Морковь	3												
	Лук репчатый	1												
	Сахар-песок	0,5												
	Томат-паста	5												
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Чай	1												
	Вода	200												
	Сахар-песок	15												
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		26,16	21,5	99,67	690	0,43	8,05	41,53	4,3	62,83	266,57	62,66	3,3

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 15 " марта 2021 года



Согласовано
Директор
" 15 " марта 2021 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

День
Неделя
Сезон
Возрастная категория

Четверг
1
2020-2021г
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		B1,2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Рассольник ленинград. Картофель Крупа перловая (пшен,рис,овся) Морковь Масло сливочное Вода или бульон Лук репчатый Огурцы консервированные Сметана прокипяченная Соль	250/10 75 5 10 5 190 5 15 10 1	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
75	Голубцы ленивые Капуста белок Лук репчатый Масло сливочное Крупа рисовая Свинина Яйцо Бульон масл сливочное мука пшенич. Морковь Лук репчатый Томат паста Масло сливочное Сахар-песок Соус или масл сливочное мука пшенич. Морковь Лук репчатый Томат паста	100/40 60 6 3 5 40 5 36 2 2 2,4 0,8 6 0,6 0,4 10 2 2,4 0,8 6	8,3	6,5	7,7	122	0,08	0,97	9,75	0,09	25,45	71,18	18,88	0,85
141	Макароны запеченные с сыром Макароны Масло сливочное Сыр Соль	250/10 76 21 22 1	13	21,1	43,5	421	0,17	0,06	101,6	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
65	Жаркое по домашнему Свинина Картофель Лук репчатый Масло растительное Томат-паста	200/50 79 160 20 8 4	17,1	17,4	18,3	299	0,29	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		43,76	51,2	116,37	1097	0,69	12,75	138,05	5,9	285,54	524,69	112,17	6,12

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022 года



Согласовано
Директор А.В. Башкиров
" 01 " сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Понедельник
2
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		B1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
34	Борщ с капуст. и карт. Свекла Капуста белокачанная или квашенная Картофель Морковь Лук репчатый Томат паста Масло сливочное Сахар песок Кислота лимонная Вода или бульон Сметана прокипяченная Соль	250/10 40 20 15 20 10 10 3 5 3 0,1 200 10 1	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
66	Котлета Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100 74 10 18 24 6	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	50 45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
113	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное Вода	150 83 7 158	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		29,36	29,66	68,47	495,5	9,78	18,5	49,41	12,94	84,26	204,8	61,73	12,1

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022 года



Согласовано
Директор



" 01 " сентября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Вторник
2
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
42	Суп картоф. с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Картофель	50												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло сливочное	5												
	Вода или бульон	180												
	Горох или фасоль	20												
	или горошек зеленый консервир.	25												
	Соль	1												
85	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
	Сосиски	100												
	Масло сливочное	5												
137	Макароны отварные	150/5	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
	Макароны	53												
	Масло сливочное	5												
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
	Бульон или вода	45												
	Масло сливочное	3,3												
	Мука пшеничная	2,5												
	Морковь	3												
	Лук репчатый	1												
	Сахар-песок	0,5												
	Томат-паста	5												
184	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Чай	1												
	Вода	200												
	Сахар-песок	15												
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		25,56	31,9	87,87	733	0,56	8,1	60,32	1,75	66,32	272,16	62,19	4,44

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.

" 01 " сентября 2022года



Согласовано

Директор

А.В. Башкиров

" 01 " сентября 2022года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ

СЕЗОН

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда

2

2022-2023г.

7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
38	Суп картоф. с макар. изд. Картофель Морковь Лук репчатый Макаронные изделия Масло сливочное Вода или бульон Соль	250 75 10 10 10 3 180 1	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,6	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
66	Биточки Мясо свинина Сухари панировочные Хлеб пшеничный Вода Масло растительное	100 74 10 18 24 6	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
114	Каша перловая рассыпчатая Крупа перловая Масло сливочное Вода	200/7 67 7 160	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
149	Соус томатный Бульон или вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	50 45 3,3 2,5 3 1 0,5 5	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		26,26	23,2	101,77	715	0,46	8,78	63,16	4,87	129,09	424,27	113,44	4,24

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022года



Согласовано
Директор А.В. Башкиров
" 01 " сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг
2
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
33	Щи с капуст. и карт. Капуста белокачанная Картофель с 01.03 Морковь с 01.01 Лук репчатый Масло сливочное Вода или бульон Сметана прокипяченная Соль	250/10 50 30 10 10 5 200 10 1	2,1	5,6	7,3	88	0,06	10,3	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
65	Жаркое по домашнему Свинина Картофель Лук репчатый Масло растительное	200/50 79 160 20 8	17,1	17,4	18,3	299	0,29	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
	Томат-паста	4												
184	Чай с сахаром Чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		22,16	23,5	56,77	516	0,35	15,31	26,7	4,28	62	245,57	62,58	3,69

Разработано и утверждено
ИП Карабутов А.В.
" 01 " сентября 2022года



Согласовано
Директор А.В. Башкиров

" 01 " сентября 2022года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" ОБЕД

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятница
2
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД													
45	Суп молоч. с крупой Крупа рисовая (манная, овсян) или ячневая, гречневая, перлов. Молоко Вода Масло сливочное Сахар песок Соль	250 15 20 125 138 2 3 1	4,4	5,4	18,1	139	0,2	0,65	29,58	0,21	133,35	117,78	21,75	0,25
71	Тефтели из свинины Свинина Мука пшеничная Молоко Хлеб пшеничный Лук репчатый Масло растительное	100 62 6,5 20 13,5 33 10	12,2	17,3	13,7	259	0,11	0,4	5,02	0	27,08	106,2	21,45	0,92
149	Соус томатный Вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Сахар-песок Томат-паста	40 36 2,6 2 2,5 0,8 0,4 4	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
117	Каша рисовая рассыпчатая Крупа рисовая Масло сливочное Вода	200/7 71 7 150	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
184	Чай с сахаром чай Вода Сахар-песок	200/15 1 200 15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО		24,56	30,9	108,07	800	0,45	2,98	82,43	1,17	224,68	363,62	114,77	2,69