C=RU, OU=Директор, O="МОУ ""Чистостемская ООШ""", CN=Дедюхин Алексей Семенович, E=chistostemskola@uva-obr.udmr.ru
Утверждаю этот документ
2025-02-10 08:27:05

Десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет в МОУ "Чистостемская ООШ" на 2025 год

	с 7 до 11 лет	с 12 -18 лет

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день																**1 день**												
		Обед														**Обед**												
Ижевск 2008 г.	№ 94	Рис припущенный	180	4,1	6,7	42,1	270	0,22	0	0,07	0	27	206	72	1,3	200	4,5	7,4	46,7	300	0,24	0	0,07	0	30	229	80	1,4
Москва 2011 г.	№ 87	Суфле "Золотая рыбка" с маслом	120	17,46	23,12	18,78	339,1	0,41	1,36	0,18	0	46,9	227,8	38,5	1,2	130	18,86	24,6	20,26	364,2	0,42	1,47	0,19	0	60,4	246,6	41,7	1,3
Москва 2011 г.	№350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2,2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07	200	0,13	0,05	24	117	0,008	2	0	0,07	14,4	8,3	4	0,07
Москва 2011 г.	№338	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	150	0,6	0,6	14,5	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	готовый продукт	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			700	**25,89**	**31,27**	**120,78**	**906,6**	**0,743**	**19,76**	**0,25**	**1,03**	**126,4**	**502,1**	**138**	**6,37**	**730**	**27,69**	**33,45**	**126,86**	**961,7**	**0,773**	**19,67**	**0,26**	**1,03**	**142,9**	**543,9**	**149,2**	**6,57**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
																2 день												
		обед														**Обед**												
Ижевск 2008 г.	№ 37,39	Бульон из кур прозрачный.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	6,4	8,5	11	146,3	0,11	21,26	0,36	0	57,8	137,5	26,8	1,9	250/10	7,9	10	13,7	175,3	0,14	26,5	0,46	0	68,9	169,9	33,3	2,25
Москва 2011 г.	№202, 203	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,7	0,05	0	28,6	0,8	12,1	37,6	8,1	0,8	180	6,5	7	36,5	234,8	0,07	0	34,3	1	14,6	45,1	9,8	1
Москва 2011 г.	№260, 141	Гуляш	45/45	13	15,1	1,2	199	0,03	0,83	0	2,3	19,6	138,7	19,8	2,7	50/50	14,4	16,7	1,3	221	0,3	0,9	0	2,5	21,8	154,1	22	3
Ижевск 2008 г.	№149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,64	0,71
	готовый продукт	Хлеб ржаной	50	5,25	1,11	34,49	168,54	0,05	1,2	0	0,46	15,9	53	10,69	0,69	50	5,25	1,11	34,49	168,54	0,05	1,2	0	0,46	15,9	53	10,69	0,69
			700	**35,05**	**35,51**	**109,69**	**899,54**	**0,28**	**24,59**	**28,99**	**3,56**	**228**	**483**	**87,03**	**6,8**	**790**	**38,95**	**39,81**	**118,49**	**989,64**	**0,6**	**29,9**	**34,79**	**3,96**	**243,8**	**538,3**	**97,43**	**7,65**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe

3 день																3 день									
																Обед									
Ижевск 2008 г.	№ 47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,25	14,48	0,28	1,9	41,52	146,9	27,28	2,16	250	6,2	5,2	22,3	167	0,31	18,1	0,35	2,4	51,9	183,6	34,1	2,7
Пермь 2001 г.	№ 67	Гренки из ржаного хлеба	25	1,4	0,28	12,35	57,48	0,025	0	0	0,23	5,75	26,5	6,25	0,78	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,28	6,9	31,8	7,5	0,93
Ижевск 2008 г.	№ 92	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	22	164	0,18	25,6	0,1	0	13,1	96	32	1,2	180	3,8	8,1	26	196	0,2	31	0,12	0	15,8	115	39	1,4
Москва 2011 г.	№ 255 № 330,332	Печень по-строгановски,соус сметанный с луком	45/45	12,24	12,24	3,51	175,5	0,44	47,6	11,2	3,1	53,1	460,1	28,26	9,5	50/50	13,6	13,6	3,9	195	0,49	52,9	12,4	3,44	59	511,2	31,4	10,61
Москва 2011 г.	готовый продукт	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	готовый продукт	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,04	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			715	**26,4**	**24,5**	**97,3**	**725,38**	**0,975**	**92,88**	**11,58**	**6,09**	**141,57**	**787**	**111,8**	**16,9**	**810**	**29,88**	**28,03**	**108,62**	**821,77**	**1,09**	**107,2**	**12,87**	**6,98**	**161,7**	**899,1**	**130**	**18,94**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день																4 день									
							Обед									Обед									
Москва 2011 г.	№ 109,108	Клецки.Суп картофельный с клецками	200	4,9	5,7	24,4	185,7	0,12	4,6	35,5	1,6	36,6	85,9	28	1,4	250	6,3	7	30,5	232,2	0,15	5,8	44,4	2	45,5	107,3	35	1,8
Москва 2011 г.	№211	Омлет с сыром	150/5	19,44	25,83	2,66	322,1	0,11	0,35	361	0,81	283,2	338	23,8	2,98	200/5	25,94	33,23	3,52	418,5	0,14	0,47	475	1,07	377,2	450,2	31,7	3,97
Москва 2011 г.	№ 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (или)	60	1,6	4,2	5,7	67,6	0,055	5	31,5	1,7	11,7	39	14,5	0,54	100	2,4	7,1	9,5	112,7	0,09	8,4	52,5	2,8	19,6	65,2	24,1	0,9
Москва 2011 г.	№ 54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,3	0,012	3,86	0	6,36	17,5	19,1	10,1	0,9	100	1,08	6,08	11,25	103,8	0,02	6,4	0	10,6	29,2	31,8	16,8	1,5
Ижевск 2013 г.	№ 260, 261	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Москва 2011 г.	№338	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	100	0,6	0,6	14,5	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	готовый продукт	Хлеб ржаной	50	5,25	1,11	34,49	168,54	0,05	1,2	0	0,46	15,9	53	10,69	0,69	50	5,25	1,11	34,49	168,54	0,05	1,2	0	0,46	15,9	53	10,69	0,69
			815	**31,86**	**37,46**	**96,75**	**874,44**	**0,38**	**26,18**	**428**	**4,87**	**382,5**	**535,2**	**91,89**	**9,19**	**905**	**40,56**	**49,06**	**107,51**	**1062,4**	**0,475**	**30,9**	**571,9**	**6,63**	**493,3**	**695**	**116,39**	**10,94**
			815	**30,91**	**36,91**	**97,77**	**869,14**	**0,337**	**25,04**	**396,5**	**9,53**	**388,3**	**515,3**	**87,49**	**9,55**	**905**	**39,24**	**48,04**	**109,26**	**1053,5**	**0,405**	**28,9**	**519,4**	**14,43**	**502,9**	**661,6**	**109,09**	**11,54**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe

																5 день										
		Обед														Обед										
Ижевск 2008 г.	№ 60	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,9	10	105,6	0,14	15	0,07	0	39,4	208,3	39,4	1,4	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0	49,2	260,4	49,3	1,73
Ижевск 2008 г.	№ 303	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,6	152,4	0,08	0	0	0,67	15,6	101	21,6	1,7	180	4,8	5,1	29,5	183	0,1	0	0	0,8	18,8	121,1	26	2
Москва 2011 г.	№ 295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,7	19,9	13,9	349,2	0,09	0,94	82,3	2,6	5	88,8	18,7	1,3	100	15,3	29,4	15,5	388	0,1	1,04	91,4	2,9	55,5	97,5	20,8	1,4
Ижевск 2008 г.	№ 153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,8	0,02	0,2	20,4	20,8	25,5	0,81	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,8	0,02	0,2	20,4	20,8	25,5	0,81
	готовый продукт	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			690	**32,7**	**27,8**	**101,3**	**841,2**	**0,38**	**17,94**	**82,39**	**4,13**	**94,5**	**462,4**	**115,2**	**5,71**	**780**	**37,8**	**38,9**	**110,3**	**937**	**0,45**	**21,74**	**91,51**	**4,56**	**158**	**543,3**	**131,6**	**6,44**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
		6 день																										
		Обед																										
Москва 2011 г.	№ 386	Кисломолочный продукт (снежок,йогурт, коктейль)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	44,4	0	240	180	28	0,2	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	44,4	0	240	180	28	0,2
Москва 2011 г.	№	Зразы картофельные с рыбой	240	16,8	28,7	38,5	479,5	0,66	41,6	72	0	54,78	614,7	71,6	3,8	280	19,6	33,4	44,9	559,4	0,77	48,5	20,2	0	63,9	717	83,5	4,4
Пермь	№ 206	Горошек зеленый консервиров.(подгарниров)	40	2,5	2,6	5,6	62,3	0,04	4	0	0,08	8	0	8,4	0,28	60	3,75	3,9	8,4	93,45	0,06	6	0	0,12	12	0	12,6	0,42
Москва 2011 г.	№ 342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,4	0,95	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	готовый продукт	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			730	**28,86**	**37,26**	**101,38**	**866,4**	**0,85**	**49,1**	**116,4**	**0,82**	**331,06**	**842,6**	**123,4**	**5,73**	**790**	**32,91**	**43,26**	**110,58**	**977,45**	**0,98**	**58**	**64,6**	**0,86**	**344,18**	**944,9**	**139,24**	**6,47**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
																7 день										
		Обед														Обед										
Москва 2011 г.	№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1,84	5,67	9,84	102,6	0,074	6,74	0,008	1,88	30,2	50,34	19,82	0,75	250/10	2,3	7,09	12,28	128,25	0,092	8,42	0,01	2,35	37,72	62,92	24,97	0,93
Пермь 2001 г.	№ 160	Голубцы ленивые	90	8,39	8,59	6,3	136,5	0,03	20,79	0,018	0,24	24,8	73,3	19,25	1,09	100	9,3	9,54	7	151,6	0,03	23,1	0,02	0,26	27,5	81,4	21,38	1,21
Москва 2011 г.	№ 202	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,7	0,05	0	28,6	0,8	12,1	37,6	8,1	0,8	180	6,5	7	36,5	234,8	34,3	0	0,07	1	14,6	45,1	9,8	1
Москва 2011 г.	№ 331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24,03	0,007	0,4	10,14	0,08	8,7	8,7	2,8	0,11	40	0,69	2	2,8	32,04	0,009	0,5	13,52	0,1	11,6	11,6	3,7	0,14
Москва 2011 г.	№ 389	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Готовый продукт		кексы	28	2,38	3,16	19,51	116	0	0,36	0,03	18,2	11,5	4,2	24,4	0,3	28	2,38	3,16	19,51	116	0	0,36	0,03	18,2	11,5	4,2	24,4	0,3
Готовый продукт		Хлеб ржаной	50	5,25	1,11	34,49	168,54	0,05	1,2	0	0,46	15,9	53	10,69	0,69	50	5,25	1,11	34,49	168,54	0,05	1,2	0	0,46	15,9	53	10,69	0,69
			756	**24,88**	**25,83**	**122,94**	**828,17**	**0,231**	**33,49**	**38,8**	**21,86**	**117,2**	**241,1**	**93,06**	**6,54**	**858**	**27,42**	**29,9**	**132,78**	**916,03**	**34,501**	**37,58**	**13,65**	**22,57**	**132,82**	**272,22**	**102,94**	**7,07**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe

																8 день												
			Обед				Обед									Обед												
Москва 2011 г.	№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,96	6,6	92,8	0,05	12,7	0,01	1,9	48	45,4	18,5	0,67	250/10	2,1	7	8,3	110,8	0,06	15,8	0,01	2,4	57,9	55,2	22,9	0,83
Ижевск 2008 г.	№ 106	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	28,4	20,3	45,4	484	0,12	1,1	10,1	0,04	307,8	393	54,6	1,18	200/60	35,3	25	61,1	615,5	0,16	1,51	15,1	0,06	425,2	528,4	73	1,55
Ижевск 2008 г.	№ 148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55	7	0,33
Готовый продукт		печенье	50	4,25	5,65	34,85	207,2	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5	50	4,25	5,65	34,85	207,2	0,05	0	32,5	0,65	20,5	7,5	43,5	0,5
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			700	**40,65**	**35,51**	**130,65**	**1047**	**0,3**	**15,65**	**42,63**	**3,25**	**454,8**	**544,4**	**133,6**	**3,18**	**820**	**47,95**	**41,25**	**148,05**	**1196,5**	**0,35**	**19,16**	**47,63**	**3,77**	**582,1**	**689,6**	**156,4**	**3,71**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
			9 день														9 день												
			обед														Обед												
Москва 2011 г.	№ 289	Рагу из птицы	240	17,2	16	20,8	297,6	0,1	15,5	20	2,7	50,5	148,4	53	2,6	280	20,1	18,7	24,3	347,2	0,12	18,1	23,3	3,2	58,9	173	61,8	3
Москва 2011 г.	№ 405,410, 468	Ватрушки (фарш творожный)	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
Москва 2011 г.	№ 386	Кисломолочный продукт (снежок,йогурт,коктейль)	200	5,80	5	8,00	100,00	0,08	1,40	44,40	0,00	240,00	180	28,00	0,20	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	44,4	0	240	180	28,00	0,2
Москва 2011 г.	№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,5	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	150	0,6	0,6	14,5	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			715	**36,42**	**27,88**	**93,88**	**780,1**	**0,365**	**33,14**	**98,4**	**4,62**	**379,4**	**478,6**	**126,1**	**7,5**	**755**	**39,32**	**30,58**	**97,38**	**829,7**	**0,385**	**35,74**	**101,7**	**5,12**	**387,8**	**503,2**	**134,9**	**7,9**
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B_1	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
			10 день														10 день												
			Обед														Обед												
Пермь 2001 г./ 1 часть	№ 64	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,6	17	147	0,1	8,9	0	1,02	19,3	56,9	23,5	0,9	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,12	11,1	0	1,3	24,2	71,1	29,4	1,1
Москва 2011 г.	№ 321	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	113	0,04	25,7	83,1	2,6	83,1	60,2	31	1,2	180	3,7	5,8	17	135	0,05	30,9	100	3,1	100	72,2	37,2	1,45
Москва 2011 г.	№ 268	Котлеты,биточки,шницели	90	13,5	19,8	11,7	281,5	0,07	0,3	40,5	3	35,5	154,5	45,6	2,3	100	15	22	13	312,7	0,07	0,31	45,05	3,2	39,2	171,6	50,7	2,5
Москва 2011 г.	№ 388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	100	163,3	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	100	163,3	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5	50	3,6	0,8	21,4	110	0,06	1,2	0	0,66	14,1	43,5	10	0,5
			690	**26,20**	**32,4**	**85,00**	**739,70**	**0,28**	**136,1**	**286,9**	**8,08**	**173,3**	**318,5**	**113,5**	**5,5**	**780**	**29,62**	**37,21**	**93,48**	**830,38**	**0,31**	**143,5**	**308,35**	**9,06**	**198,8**	**361,8**	**130,7**	**6,15**