Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
на 2020-2021 год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		11,96	**25,24**	**57,83**	**407**	**9,4**	**0,47**	**0,18**	**329,9**	**5,27**	
Обед											
Салат из капусты с р/м	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сух. фрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,34	**30,83**	**76,11**	**694**	**19,25**	**7,63**	**0,26**	**112,4**	**5,04**	
		39,3	**56,07**	**133,94**	**1101**	**28,65**	**8,1**	**0,44**	**442,3**	**10,31**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Омлет натуральный	140	12,06	13,57	3,0	183	0,43	0,65	0,06	110,7	2,26	№ 268 2018
Кукуруза конс. отварная	25	0,7	0,9	1,3	16	0,5	0,06	0,02	4,55	0,15	№ 157 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
		21,12	**28,98**	**35,83**	**459**	**1,73**	**0,8**	**0,17**	**366,39**	**3,85**	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№ 22 2018
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,17	**15,45**	**87,06**	**611**	**14,35**	**5,39**	**0,29**	**119,9**	**6,24**	
		40,29	**69,27**	**122,89**	**1070**	**16,08**	**6,19**	**0,46**	**486,29**	**10,09**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Запеканка рисовая	200	4,6	2,1	43,4	210	0,0	0,2	0,06	18	0,38	№ 244 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,1	0,0	16,4	14,4	№ 480 2018
Йогурт порционный	125	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,2	0,04	122	0,1	
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		11,78	**5,68**	**91,1**	**436**	**0,6**	**0,5**	**0,15**	**166,9**	**16,05**	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 376 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,99	**26,58**	**67,06**	**602**	**17,3**	**6,53**	**0,33**	**96,2**	**5,81**	
		34,77	**32,26**	**158,16**	**1038**	**17,9**	**7,03**	**0,48**	**263,1**	**21,86**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
4 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Сырники творожно-морковные с соусом мол.	200/15	32,26	10,4	40,4	384	1,6	0,8	0,12	240	1,48	№ 288 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
		37,62	**20,91**	**72,13**	**594**	**2,3**	**0,82**	**0,2**	**362,04**	**3,3**	
Обед											
Салат витаминный с р/м	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№ 2 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Кисель из сух/фрук.	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		20,29	**21,86**	**69,66**	**619**	**15,53**	**4,88**	**0,33**	**142,75**	**8,42**	
		57,91	**62,82**	**141,79**	**1213**	**17,83**	**5,7**	**0,53**	**504,79**	**11,72**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Биточки (мясо или птица)	80	13,92	11,04	12,48	205	0,92	0,06	0,6	43,28	1,26	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		21,75	**11,95**	**69,38**	**487**	**1,92**	**0,92**	**0,71**	**75,48**	**4,38**	
Обед											
Салат из свеклы с р/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,01	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№ 127 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,39	**21,73**	**63,51**	**565**	**11,18**	**6,23**	**0,34**	**148,45**	**5,98**	
		50,14	**33,68**	**132,89**	**1052**	**13,1**	**7,15**	**1,05**	**223,93**	**10,36**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		16,56	**32,04**	**79,25**	**549**	**10,64**	**0,93**	**0,22**	**414,76**	**5,56**	
Обед											
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52,0	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№ 21 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,25	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219,3	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,84	**29,98**	**96,65**	**768,9**	**8,15**	**5,14**	**0,24**	**95,76**	**6,11**	
		44,4	**62,02**	**175,9**	**1317,9**	**18,79**	**6,07**	**0,46**	**510,52**	**11,67**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Тефтели (мясо или птица)	80	9,4	8,1	9,9	150	0	1,1	0,07	39,6	17,5	№ 350 2018
Каша гречневая рассыпч.	150	5,6	5,76	9,8	173	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1	0,06	0,02	10,68	0,31	№ 148 2018
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	42	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		18,4	**14,48**	**58,84**	**424**	**6,1**	**1,56**	**0,28**	**88,88**	**24,78**	
Обед											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№ 47 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,18	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,49	**30,58**	**61,61**	**639**	**15,15**	**5,75**	**0,34**	**99,1**	**7,43**	
		46,89	**45,06**	**120,45**	**1063**	**21,25**	**7,31**	**0,62**	**187,98**	**32,21**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
8 день

Наименование блюда Завтрак	**Выход**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углеводы г**	**Эн.цен. ккал**	**Вит.С мг**	**Вит.Е мг**	**Вит.В1 мг**	**Са мг**	**Fe мг**	**№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова**
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
		17,28	**23,95**	**87,14**	**507**	**1,52**	**0,86**	**0,27**	**400,67**	**3,67**	
Обед											
Салат из капусты с яблоками с раст. маслом	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№ 3 2018
Суп с макаронными изд.	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Сосиска отварная	70	7,42	12,11	0,14	139	0	0,28	0,1	226	0,96	№ 353 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,84	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		16,76	**23,34**	**71,6**	**565**	**34,5**	**5,25**	**0,32**	**385,55**	**6,18**	
		34,04	**47,29**	**158,74**	**1072**	**36,02**	**6,11**	**0,59**	**786,22**	**9,85**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой Сосновского филаиала МБОУ Селецкой СОШ
9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Тефтели рыбные	80	9,8	1,5	12,6	103	0,32	0,64	0,12	52,9	0,77	№ 307 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7	2,1	0,06	0,02	10,68	0,31	№ 148 2018
Чай с лимоном	215	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		15,65	**8,02**	**50,19**	**304**	**7,17**	**0,87**	**0,31**	**120,23**	**3,99**	
Обед											
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№ 24 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Цыплята тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№ 385 2018
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		26,04	**31,73**	**81,01**	**717**	**10,35**	**5,3**	**0,22**	**121,85**	**5,43**	
		41,69	**39,75**	**131,2**	**1021**	**17,52**	**6,17**	**0,53**	**242,08**	**9,42**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
Брянской области в Почепском,
Погарском, Жирятинском и
Трубчевском районах
Л. И. Сороко.

Утверждаю:
Начальник отдела образования
администрации Трубчевского
муниципального района
С. А. Робкина.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой Сосновского филиала МБОУ Селецкой СОШ
10 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,07	9,0	32,3	255	0,9	0,26	0,08	204,75	1,3	№ 259 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	№ 465 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	№ 462 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
		15,93	**19,11**	**63,83**	**461**	**1,6**	**0,27**	**0,43**	**323,79**	**2,59**	
Обед											
Салат из свеклы с зел. горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№ 30 2018
Суп пшенный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№ 126 2018
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№ 356 2018
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№ 152 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		25,89	**30,57**	**71,56**	**667**	**36,6**	**9,38**	**0,43**	**108,48**	**11,38**	
		44,41	**49,68**	**135,39**	**1128**	**38,2**	**9,65**	**0,86**	**390,59**	**12,88**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.