

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ №6

с. Архангельского

Иванова Н.П. Иванова/

«22» августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора по СК №2

Пронькин В.В. Пронькин

«22» августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон

(бесплатное)

(возрастная категория 7- 18 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92
50	Икра кабачковая	70	1,11	5,75	5,03	76,31		0,04	0,06	4,36	22,33	19,06	36,47	3,81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:	510	22,98	37,43	74,49	726,42	0,57	0,30	0,78	4,45	172,72	72,94	360,08	9,76
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	890	27,9	23,87	120,5	808,25	0,09	0,35	7,19	14,4	117,82	93,11	395,08	6,65
	Итого за день:	1400	50,88	61,30	194,99	1534,67	0,66	0,65	7,97	18,85	290,54	166,0	755,16	16,41

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Итого:	640	30,19	26,48	121,02	842,85	0,03	0,53	2,40	6,88	205,43	112,77	423,66	8,26
	Обед													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
294/82 4	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04		4,67	23,92	20,42	39,08	4,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
359	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	Итого:	1070	32,14	37,51	144,9	1046,65	0,06	0,47	3	68,2	175,2	171,1	458,8	13,05
	Итого за день:	1710	62,33	63,99	265,9	1889,5	0,09	1,00	5,4	75,1	380,6	283,9	882,4	21,31

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном основном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
304	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
	Итого:	630	34,08	35,71	106,28	882,65	0,09	0,39	0,82	8,8	219,16	71,97	423,52	5,36
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01
268/82 4	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,4	86,03		0,02	0,03	17,1	58	20	52,3	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	930	29,94	25,18	143,14	918,62	0,06	0,53	3,36	27,9	142,86	124,3	518,51	9,52
	Итого за день:	1560	64,02	60,89	249,42	1801,27	0,15	0,92	4,18	36,7	362,02	196,27	942,03	14,88

4 день

№ п/п № рецептуры	5 день наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
224/824	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	48,76	183,10	1,50
	Соус томатно-красный основной	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	0,18	2,40	19,54	48,90	7,07	1,02
303	Булгур с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,0025	0,014	0,002	0,042	19,16	35,98	102,67	1,18
	Гарнир каша вязкая	180	3,02	6,01	28,73	189,10								
382	Кисель с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,035	0,3	-	5,2	7	16,6	0,32
	Итого:	610	35,36	20,29	101,22	729,91	0,12	0,22	1,53	28,96	398,33	87,46	438,6	3,65
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Обед сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
101	Суп картофельный с луговой крупой	630	22,94	22,07	208,59	1662,46	0,0098	0,0542	5,63	76,85	62,48	115,28	357,15	7,235
	Обед	230												
274/88	Орада, рубленая из шпиз свежей капусты с говядины с соусом	100/50	13,308	17,704	18,332	286,728	0,03	0,0303	0,0604	51,6	3005	1732,4	3826,4	0,66
	красным основным	250												
279/312	Тефтели из говядины с соусом мясным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
	красным основным	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
302	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88
	Изделия отварные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
75	Консервированные	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
348	Компот из сухофруктов	200	0,057	0,06	21,82	87,36	-	0,01	0,01	0,099	15,40	3,26	16,813	0,871
	Итого:	890	25,42	27,91	121,07	833,41	0,09	0,62	1,71	18,90	127,78	119,87	316,20	6,538
	Итого за день:	1560	60,78	48,2	222,89	1563,52	0,22	0,84	3,24	47,86	526,11	267,33	676,18	13,963

6 день

№ Рес- пек- ции тур ы	7 день наименование блюда	Масса порции	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины	Витамины				Минеральные											
				Пищевые вещества					Витамины (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У				А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe							
1	2	3	Б	4	Ж	5	У	6	7	А	8	В ₁	9	В ₂	10	С	11	Ca	12	Mg	13	P	14	Fe
268/82	Завтрак Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	180	15,46	12,60	26,13	279,75	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09								
303	Завтрак Гарнир каша вязкая Омлет натуральный гречневый	160	180	15,89	5,49	23,68	6,55	29,7	344,01	199,71	0,57	0,02	0,11	0,19	1,84	0,36	-	29,77	128,91	38,30	131,04	257,58	2,93	3,92
500	Икра баклажанов варенная	70	60	1,19	0,48	1,16	0,12	5,39	81,76	10,80	-	0,04	0,02	0,06	0,04	4,67	0,00	23,92	25,0	20,42	20,08	20,08	4,08	
1	Буженина свиная	10/30	30	2,36	2,28	7,52	0,27	14,98	137,07	1,19	0,004	0,04	0,04	0,06	0,45	0,042		10,78	10,85	24,79	0,48			
376	Чай с сахаром пшеничный	200	20	0,1	2,0	-	0,3	15	60,4	61,2	-	-	-	0,07	-	-	0,05	-	2,38	3,60	3,80	17,40	0,80	
379	Хлеб бородинский	20	200	1,52	3,58	0,18	2,68	9,94	47,46	151,80	-	0,035	0,03	0,3	0,38	1,02		5,2	130,8	13,17	45,58	0,22		
	Хлеб бородинский	20	20	2,0	0,3	12,7	113,7	61,2	774,45		-	0,07	-	-	-	-		3,60	3,80	17,40	0,80			
	Итого:	510	640	23,06	29,29	22,52	74,85	113,7	731,87		0,57	0,03	0,50	2,75	8,52	4,76		212,2	98,77	412,66	8,72			
	Обед																							
101	Суп картофельный с борщом	250	250	2,52	2,23	6,9	2,83	15,39	104,83	16,60	0,030	0,025	0,10	0,06	0,91	0	35,7	75	43,5	34,28	115,0	53,4	1,25	1,3
234/82	Биточки из фарша с соусом томатным	100/50	100/50	5,28	2,12	3,18	6,71	5,64	234,28	9,95	0,06	0,050	0,16	0,06	0,050	7	2,13	5	16,04	39,39	20,52	2,88		
303	Гарнир каша вязкая картофельное	180	180	3,74	5,49	6,12	6,55	22,28	159,19	9,752	0,04	0,020	0,10	0,19	0,1384	21,36		44,98	7	28,80	13,904	20,98		
75	Горькие овощи	60	100	1,92	2,30	1,2	6,8	3,9	24,36	132	-	0,09	0,08	0,0305	5,56			10,17	10	51,37	10,35			
306	Хлеб бородинский	30	30	2,28	0,27	14,91	12,7	71,19	71,19			0,04	0,04	0,45				7,8	10,5	24,9	0,48			
	Хлеб бородинский	30	20	2,28	2,0	0,27	0,3	14,91	71,19	61,2	-	0,048	0,07	0,45	-	-		7,8	5,80	17,40	0,80			
349	Хлеб бородинский	20	200	2,0	0,08	0,3	-	12,7	61,287,6		-	-	0,07	-	-	-	-0,05	3,00	48	3,80	47,30	0,40		
338	Хлеб бородинский	180	180	0,72	0,72	17,64	81	-	81			0,05	0,54	28,8				28,8	16,2	19,8	1,08			
349	Компот из сухофруктов	200	1110	0,08	36,20	36,14	21,82	137,11	87,6	1019,29	-	0,10	0,09	0,56	3,95	2,25	17	45,7	155,1	169,5	446,94	11,03		
	Итого:	890	1750	27,82	22,8	106,6	742,61	0,13	0,70	1,58	66,01	144,48	154,25	441,22	6,91									
	Итого за день:	1400	1750	50,88	65,49	58,66	250,81	1793,74	1474,48	0,70	0,13	1,06	6,7	54,22	367,4									
	Итого за день:	1400	1750	50,88	60,64	181,45	1474,48	0,70	0,13	1,06	6,7	54,22	367,4											

8 день

с.№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
294/ 824	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,0 0	2,07
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,01 2	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
	Итого:	640	30,53	33,06	104,2	836,28	0,03	0,21	0,76	4,55	131,2	88,74	348,4	9,26
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25
279/ 824	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,2	34,8	12	32,48	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	890	31,48	35,38	139,0	1000,05	0,03	0,63	1,49	22,0	160,2	122,1	330,6	8,37
	Итого за день:	1530	62,01	68,44	243,2	1836,33	0,06	0,84	2,25	26,5	291,5	210,8	679,1	17,63

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/ 824	Шницель из говядины с соусом красным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,02 3	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого:	640	25,28	22,72	103,62	720,13	0,03	0,36	0,68	3,95	65,97	86,58	350,75	7,3
	Обед													
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	940	28,06	20,35	92,43	664,96	0,06	0,81	0,74	56,25	194,42	172,39	431,4	8,04
	Итого за день:	1580	53,34	43,07	196,05	1385,09	0,09	1,17	1,42	60,2	260,39	258,97	782,15	15,34

10 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	Итого:	610	35,18	19,77	102,82	730,91	0,10	0,22	1,68	28,94	407,06	83,03	399,18	3,24
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
274/824	Зразы, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	890	28,57	31,04	144,16	969,96	0,1	0,57	5,71	14,3	109,32	114,46	435,41	6,88
	Итого за день:	1500	63,75	50,81	246,98	1700,87	0,20	0,79	7,39	43,24	516,38	197,49	834,59	10,12

