

Утверждаю:
Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Новосельская средняя
общеобразовательная школа»
Директор

Турышева З.Г.



Примерное десятидневное меню на июнь 2021-2022 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	7	0	0	1	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,5	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	38	24,2	108,7	776	25,93	0,66	30,5	7,09	77	273	460	9,88
	Итого за день:	1490	62,1	50,2	193,9	1443	254,93	0,98	45,94	9,03	575,3	374,2	983,7	18,64

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
281	Запеканка творожная	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4	105,7	62,3	267,6	2,2
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		500	24,9	12,2	107,3	636	71	0,27	1,43	1,68	224,6	164,3	388,7	5,07
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148	овощи свежие	65	7	0	0	1	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за обед:		735	41,77	29,17	73,4	696	92,1	0,32	94,5	3,05	102,9	175,2	430,2	6,35
Итого за день:		1435	67,47	42,17	200,3	1420	163,1	0,65	109,93	5,13	359,7	357,5	840,9	15,84

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	0	0,02	3,1	0,1	17	10	20	0,38
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
319	котлета из свинины	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за обед:		790	28	30	72,3	674	85,27	0,782	40,9	7,12	386,4	182,1	1681	6,78
Итого за день:		1490	55	79,4	141	1498	589,37	0,992	56,2	10,53	707,9	334,4	2146,1	17,02

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
372	котлета из свинины	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	790	33,2	27,7	96,2	767	121,1	0,323	12,02	5,49	128	152,5	346,9	8,41
	Итого за день:	1500	53,6	43,7	187,9	1358	273,7	0,643	27,82	7,79	418,3	329	744,8	17,9

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
471	молоко сгущеное	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	10	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	37,82	16,3	90	659	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	480,7	4,66
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
4957	компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	29,1	10,1	99,7	608	51	0,37	11,5	2,96	141,4	177,4	350,6	6,06
	Итого за день:	1470	67,72	27,2	209,3	1355	155,1	0,633	25,65	5,76	507,7	332,6	853,3	15,14

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	520	28,9	27,6	78,4	679	248,1	0,24	2,54	2,21	581,3	167,3	580,1	5,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	0	0,02	3,1	0,1	17	10	20	0,38
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	730	26,7	19,1	84,04	612	24,23	0,57	45,2	6,15	107	164	304	6,19
	Итого за день:	1450	56,4	47,5	182,04	1379	272,33	0,87	61,74	8,76	720,5	349,3	906,1	16,23

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	F	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
319	котлета из свинины	90	12	4	3	92	26	0,06	2	1,2	41	28	136	0,59
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	30,47	15,77	102,7	670	62,1	0,44	88,9	5,85	113,9	290,2	479,2	8,93
	Итого за день:	1470	70,87	32,27	222,7	1455	173,7	0,74	103,9	8,71	608,2	464,7	1078,1	18,26

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	730	29,6	23,8	71,1	621	68,27	0,69	45,8	7,26	340	181	337	5,55
	Итого за день:	1465	47,2	55,3	151	1292	318,37	0,89	60,7	9,66	586,3	316,2	634,7	14,28

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал*	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
270	Омлет натуральный запеченый	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	29	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	22	41,7	57,5	695	428,1	0,14	1,3	2,82	146,9	121	338,1	5,64
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	33,1	29,6	72,6	693	54,1	0,34	15,2	3,16	123	182	442	9,07
	Итого за день:	1470	55,9	72,1	149,7	1476	482,2	0,54	30,5	6,38	302,1	321	802,1	19,13

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	48,22	31,8	91,3	848	213,1	0,233	0,99	2,41	730,3	170,3	736,1	4,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	овощи свежие	60	1	0	0	7	0	0,02	3,1	0,1	17	10	20	0,38
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71
487	компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	730	21,2	13	78,5	519	15,1	0,17	12,7	3,9	98,5	153,9	210	5,35
	Итого за день:	1440	70,22	45,6	189,4	1455	228,2	0,463	27,69	6,71	861	342,2	968,1	14,39