

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО

Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

Израбымова С.В.

В.В. Пронькин

2024



для образовательных учреждений

(**бесплатное, платное**)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

	Пример 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													
310	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,38	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
30	Цыра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
	Хлеб ржано-	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
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	Итого:	596	16,43	23,75	71,18	564,79	0,39	0,28	0,99	32,05	161,08	81,35	292,28	11,72
	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	Котлеты из мяты с сушеным 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
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	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-	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	29,5	26,43	131,98	883,48	0,09	0,35	7,25	25,5	145,82	101,1	425,21	6,01

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Шницель из говядины с	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,7	3,09
Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0	2,93
Паста спагетти	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
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
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,8 5	13,17	45,58	0,22
Итого:	680	31,11	29,2	127,1	895,65	0,03	0,56	2,42	9,12	217,4	128,7	444,3	8,75
Обед													
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
Котлета из филе бройлера- заморожен 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
Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,0	2,93
Паста морская	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
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
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Итого:	930	31,98	35,21	125,4	946,12	0,06	0,42	2,55	40,4	141,4	175,5	458,8	9,21

	Пример пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	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													
300/600	Помидоры-бройлер,	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
78	Икра морская	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	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
303	Кисель с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,1	17,6	85	0,63
	Итого	670	35,8	40,19	115,2	965,58	0,09	0,42	0,87	7,92	219,7	101,2	469,5	5,14
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0
131/63	Голубцы любительские с	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1
303	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,0	2,93
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,06	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	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

	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	B ₁	B ₂	С	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Закусочная															
330/634	Котлеты из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,9	183,1	1,02		
303	Гарнир картофеля вязкая пшеница	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,8	102,6	1,18		
100	Рис с овощами	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75		
	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		
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:	680	26,64	23,32	98,44	711,11	0,10	0,46	5,79	27,3	82,24	123,3	384,9	4,64		
	Обед															
68	Щи из свежей капусты с	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6		
279/824	Тефтели из говядины с	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		
312	Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88		
76	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	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:	930	30,14	39,32	134,64	1012,62	0,05	0,53	2,67	28,7	141,6	126,3	337,5	6,72		

	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	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
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
302	Кисель с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,1	17,6	85	0,63
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	35,36	20,29	101,2	729,91	0,12	0,22	1,53	28,96	398,3	87,46	438,6	3,65
	Обед													
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
274	Зразь, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	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	26,9	32,23	131,2	917,61	0,11	0,66	1,75	37,82	133,4	129,7	391,9	5,29

	Продукты питания, наименование, количество	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
310	Дрожжи													
	Омлет пшеничный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,385	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
80	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,33	0,00	0,04	0,38	0	6,5	8,75	20,75	0,4
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	Итого:	601	16,81	23,80	73,67	576,66	0,39	0,29	1,07	32,05	162,38	83,1	296,43	11,8
	Обед													
64	Борщ старопольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
234/824	Выпечка из мнгтат с	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8
312	Каша пшеничная рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
75	Икра морская	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржаной-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	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	930	27,06	26,69	121,00	832,16	0,12	0,56	2,29	44,77	130,97	165,06	454,35	7,27

	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		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3				7										
	Завтрак															
268/82 4	Шницель из говядины с	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,7	3,09		
303	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0	2,93		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	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	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	680	29,61	22,6	114,9	781,65	0,03	0,51	2,78	11,82	228,9	105,4	425,6	9,52		
	Обед															
103	Суп картофельный с	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0		
288/82 4	Птица отварная с соусом	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85		
303	Гарнир каша вязкая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,0	2,93		
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	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		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	930	35,95	35,36	116,2	926,99	0,07	0,56	2,47	17,40	126,3	149,0	378,7	9,70		
	Итого за день:	1610	65,56	57,96	231,2	1708,64	0,1	1,07	5,25	29,22	355,3	254,5	804,4	19,22		

в- щеп- 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-	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,0	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	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	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:	680	29,91	34,98	104,6	852,6	0,02	0,23	0,62	8,05	90,99	99,24	336,4	12,66		
	Обед															
102	Суп каргофельный 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	Тефтели 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	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		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	890	30,99	35,32	130,6	964,05	0,03	0,62	1,48	21	147,0	120,9	318,5	8,41		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	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											
	Завтрак																
268/ 824	Шницель из говядины с	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	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63			
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75			
	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:	680	26,34	23,14	108,88	750,33	0,05	0,41	0,72	27,47	87,35	89,23	378,87	7,68			
	Обед																
88	Щи из свежей капусты	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6			
274	Зрза, рубленая из	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6			
303	Гарнир каша вязкая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93			
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75			
	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:	930	26,45	33,24	118,16	878,5	0,07	0,65	2,48	49,87	164,33	143,25	402,54	9,36			
	Итого за день:	1610	52,79	56,38	227,04	1628,83	0,12	1,06	3,2	77,34	251,68	232,48	781,41	17,04			

с- деп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)				Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
173	Каша вязкая молочная	200/5	8,61	9,13	38,23	38,23	269,53	0,063	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,8 5	13,17	45,58	0,22		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	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	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02		
	Итого:	615	15,23	20,01	98,21	98,21	634,87	0,07	0,20	1,08	29,2	302,7	64,97	226,26	2,32		
	Обед																
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01		
131/824	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1		
312	Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88		
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	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	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	930	24,24	26,49	136,4	136,4	880,71	0,11	0,55	3,56	46,7	138,1	130,05	412,69	6,91		
	Итого за день:	1545	39,47	46,5	234,6	234,6	1515,58	0,18	0,74	4,64	75,9	440,9	195,02	638,95	9,23		

