

Согласовано
Территориальный отдел Управления респотребнадзора по
Пензенской области в Сердобском, Тамалинском, Бековском,
Колышлейском, Малосердобинском районах

mm



Утверждаю
Директор МБОУ ООШ с. Топлое
Н.И. Захарова



**Меню для организации питания детей
в столовой МБОУ ООШ с. Топлое**

Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-й день														
ЗАВТРАК														
294	Сардельки, (сосиски) отварные	49	5,4	21,7	5,82	127,7	0,1	0	0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9
341	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	52	9,7	1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	135,8	0,04	0,1	0,1	0,1	188	195,9	3,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	20	3	0,6	10,3	106,5	0	0	0	0,3	47	168	13,2	0,2
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
		589	22,05	34	107,32	972,3	0,59	30,7	0,2	1,8	557,44	728,6	81,2	4
ОБЕД														
24	Нарезка из помидор	60	0,72	3,66	2,82	86,8	0,02	2,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	0,3
102	Суп гороховый	250	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	9,86	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
	Всего	820	55,02	45,39	228,46	1377,75	0,62	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Итого	1409	77,07	79,39	335,78	2350,05	1,21	61,61	0,76	10,45	1095,33	1657,01	250,06	11,85

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>2-й день</i>													
ЗАВТРАК														
198	Каша пшеничная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,1	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты свежие по сезонности	120	0,7	0,2	36,8	101,5	0,3	25,14	0,2	1,2	74,3	115,3	4,9	1,2
294	Колбаса Докторская (порциями)	10	2,3	10,1	2,5	127,9	0	0	0	0	1,2	0	3,5	0,3
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1	0	0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6,0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	550	20,7	30,7	122,1	978,5	0,39	25,94	0,31	2,8	528,7	638,1	65,9	4,1
ОБЕД														
71	Огурцы свежие или соленые в нарезке	60	0,48	0	0	92,04	0	5,35	0	0	19,21	20,04	18,4	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	8,93	0,11	3	143,13	146,29	32,72	1,48
227	Рыба тушеная	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,15	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
125	Картофель отварной	150	2,85	3,15	43,6	259	0,2	11,1	0	0	50,67	102,34	30	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,08	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	56,98	48,29	210,93	1368,84	0,8	32,06	0,4	7,26	565,34	1018,6	182,99	7,79
	Итого	1370	77,68	78,99	333,03	2347,34	1,19	58	0,71	10,06	1094,04	1656,7	248,89	11,89

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>3-й день</i>													
	ЗАВТРАК													
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151		12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,13	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	580	21,4	25,4	149,62	949	0,55	14,31	0,414	2,3	419,7	496	88,24	3,7
	Обед													
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
268	Котлета мясо или птица	80	11,84	15,52	27,76	257,6	0,04	0,2	0	1,9	144,4	347,61	26	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	183,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	48,74	215,3	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	810	54,82	53,92	181,58	1362,3	0,65	44,01	0,222	7,29	673,71	1146	159,14	8,31
	Итого	1390	76,22	79,32	331,2	2345,3	1,2	58,32	0,636	9,59	1093,41	1642	247,38	12,01

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>4-й день</i>														
ЗАВТРАК															
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7	
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	135,8	0,04	0,1	0,2	0,1	173	195,4	3,5	0,1	
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5	
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3	
	Всего	590	21,55	30,5	123,7	1226,5	0,204	21,26	0,646	1,58	673,84	889,3	94,5	6,754	
ОБЕД															
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412	
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76	
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8	
	Всего	780	57,48	48,76	208,64	1123,7	0,984	35,94	0,066	8,12	422,02	758,26	152,7	5,286	
	Итого	1370	78,74	79,26	332,34	2350,2	1,188	57,2	0,712	9,7	1095,86	1647,56	247,2	12,04	

№ репс	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>5-й день</i>														
ЗАВТРАК														
48	Омлет	100	10,2	16,9	2,9	226	0,1	0,3	0,16	0,7	118,1	207,8	19,3	2,9
378	Каша гречневая молочная	200	8,4	8	42	280	0,26	0	0,01	1,6	40	298	84	3,7
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	25,2	161,5	0,05	22	0	1,9	17,6	61,6	0,3	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	13,9	74,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
1033	Кефир с сахаром	200	7,6	9,5	34,4	144	0,03	0,8	0,02	0,2	253	198	12,4	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	20,6	213	0,02	0	0	1	168	168	2,6	0,2
	Итого	750	35,7	35,6	139	1098,6	0,56	29,1	0,19	5,5	690,3	970,6	131,2	8,5
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,4	0,18	16,5	42,6	0,02	7,98	0,3	0,4	19,62	46,5	11,48	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	12	41,2	177,5	0,04	3,2	0,01	0,38	123,63	104,63	3,7	0,2
255	Голубцы п/ф	80	6,4	14	36,08	253,56	0,022	8,4	0,15	1,38	68,72	60,88	13,4	0,16
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
350	Кисель	200	0,4	0	29,2	142	0,022	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,02	1	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	46,18	46,34	199,03	1253,66	0,644	33,18	0,51	4,93	419,89	681,09	127,62	4,8
	Итого	1560	81,88	81,94	338,03	2352,26	1,204	62,28	0,7	10,43	1110,19	1651,69	258,82	13,3

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	6-й день													
ЗАВТРАК														
235	Суп молочный вермишелевый	180	6,33	16,3	20,88	220,1	0,039	11,8	0,028	0,069	103	123,84	16	0,251
16	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	10	135,8	0,04	0,2	0,2	0,2	188	195,9	3,5	0,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	184,9	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	107,8	0	0,2	0,006	0	52,3	42,2	5,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	168	0,13	0	0	0,7	158	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,2	181,5	0,06	6,2	0,1	0,3	115,3	120	30,6	3,4
		600	20,33	33,1	141,18	998,1	0,319	18,4	0,434	1,369	640,6	752,94	69,4	4,451
ОБЕД														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,5	9,93	14,25	137,5	0,004	4,86	0,05	0,8	55,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	80	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,3	0,075	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
305	Рис припущенный	150	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	69,16	176,2	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	14,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	820	56,25	45,05	194,76	1344,56	0,874	44,01	0,275	8,92	463,84	905,34	187,07	7,4
	Итого	1420	76,58	78,15	335,94	2342,66	1,2	62,41	0,7	10,289	1104,44	1658,28	256,47	11,851

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>7-й день</i>													
ЗАВТРАК														
196	Каша овсяная	180	4,9	7,1	104,22	464	0,45	0,4	0	0,4	93,6	139,7	39,9	0,9
ПП	Творог для детского питания	100	6	11	3	162	0	0,5	0,06	0,2	85	220	23	0,3
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51,2	123,7	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	1,7
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	104,7	0,02	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	39,2	151,5		12		0,6	97,3	123,4	0	2,4
	Всего	640	22,05	25,3	218,22	1005,9	0,494	13,5	0,086	1,9	585,2	765,9	106,1	5,8
ОБЕД														
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,6	7,6	1,98	67,6	0,02	5,1	0,028	1,64	89,91	86,59	8,4	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	15,2	15,58	217,9	0,15	8,6	0,13	2,43	66,97	134,95	13	1,03
232	Рыба запеченная с картофелем (русски)	200	14,8	25,2	20	376	0,1	18,12	0,4	3,2	186,8	268,3	27,3	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,3	0	0,3	23,4	63,4	17	0,603
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,1
	Всего	780	54,6	54,56	115,44	1344,1	0,71	46,52	0,618	8,13	515,08	862,84	141,9	6,203
	Итого	1420	76,65	79,86	333,66	2350	1,2	60,02	0,704	10,03	1100,28	1628,74	248	12

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8-й день													
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Яйцо вареное	40	4,2	2,9	0,7	100,4	0,196	0	0,15	0,3	55,2	194,1	12,13	0,7
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,7
16	Сыр (порциями)	10	2,9	3	0,3	185,8	0,04	0,1	0,2	0,1	92	68	3,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0,04	0,1	0	0,7	94	116	13,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	Всего	590	26,51	22,1	200,2	920	0,296	20,9	0,41	2,5	618,7	771,7	118,13	4,5
ОБЕД														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,122	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	14,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	80	10,84	30,62	17,76	363,6	0,096	0,2	0	1,98	94,4	347,61	14	1,2
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	810	48,72	57,1	137,71	1430,82	0,904	39,18	0,342	7,52	481,84	880,47	133,94	7,55
	Итого	1400	75,23	79,2	337,91	2350,82	1,2	60,08	0,7	10,02	1100,54	1652,17	252,07	12,05

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>9-й день</i>													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	180	7	5,1	50,5	199,4	0,051	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
16	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	122,4	0,04	0,1	0,2	0,5	88	54	3,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	5,2	0,5
	Фрукты	120	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	Всего	560	20,35	21,3	132,9	1149	0,2	13,5	0,222	2,95	619,84	729,3	99,44	2,654
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	60	0,72	0	2,76	15,6	0	8,35	0	0,89	19,21	40,04	5,69	0,5
	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	96,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	46,24	43,27	335	0,35	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	3,2	29,62	213	0,02	0	0,1	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218,8	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	790	55,16	57,7	202,61	1201,9	1,04	48,83	0,5	7,079	480	921,29	150,56	9,42
	Итого	1350	75,51	79	335,51	2350,9	1,21	62,33	0,722	10,02	1099,84	1650,59	250	12,07

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>10-й день</i>														
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
16	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	135,8	0,04	0,1	0,015	0,1	44	108	7	0,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	174,9	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	213	0,09	0	0	0,7	168	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	Итого	600	18,5	31,1	121,8	1165,3	0,44	18,95	0,139	3	640,4	795,2	69,34	4,1
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	211,75	0,155	19,77	0,1	0,82	129,56	140	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	178,12	0,15	12,5	0,011	1,5	38,43	132,4	17,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0,5	34,74	41,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	29,62	213	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	30	3,36	24,16	218	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	810	58,85	48,17	213,36	1196,47	0,77	41,06	0,561	7,02	470,34	859,95	181,2	7,91
	ИТОГО	1410	77,35	79,27	335,16	2361,77	1,21	60,01	0,7	10,02	1110,74	1655,15	250,54	12,01

Меню питания школьников с 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
ЗАВТРАК														
294	Сардельки, (сосиски) отварные	49	5,4	21,7	5,82	127,7	0,1	0	0	0,2				
341	Изделия макаронные отварные	200	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	17,2	77,9	9,8	0,9
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	23	82	15,7	1,95
16	Сыр (порциями)	20	2,3	3	0	195	0,04	0,1	0,1	0,1	168,64	114,8	30	1,96
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	29,32	213	0	0	0	0,3	238	195,9	3,5	0,1
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	20	0,1	0,3	94	168	13,2	0,44
		659	25,05	34	126,34	1138	0,59	20,7	0,2	1,8	605,84	758,6	87,2	5,45
ОБЕД														
24	Нарезка из помидор	100	0,92	4,96	2,82	97,8	0,2	22,21	0,28	2,64				
102	Суп гороховый	300	10	11,35	39,85	343,5	0,15	3,1	0	1,25	99,91	59,59	34,8	0,8
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	100	12,88	22,32	40,56	316,8	0,28	0,4	0,36	3,1	102,5	165,9	57,5	2,45
309	Овощное рагу	200	5,1	15,61	41,75	256,5	0,1	6,2	0	3,09	110,13	199,13	46,3	2,18
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	78,34	129,8	0,01	18	0	0	70,35	202,89	13,98	2
Пр	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	64	104,3	3,6	0,88
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	94	168	13,2	0,44
	Всего	980	65,06	58	256,8	1574	0,82	50,31	0,7	10,9	594,89	1041,41	212,98	11,55
	Итого	1639	90,11	92	383,14	2713	1,41	71,01	0,9	12,7	1200,73	1800,01	300,18	17

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>2-й день</i>													
ЗАВТРАК														
198	Каша пшеничная с курагой	250	8,7	14,8	39,8	392	0,09	0,3	0,325	0,7	146,1	259,3	51,4	2,1
399	Фрукты свежие по сезонности	120	0,7	0,2	36,8	131,5	0,4	22	0,086	2,2	51,5	145,3	14,9	4,2
294	Колбаса Докторская (порциями)	10	2,3	10,1	2,5	127,9	0	0	0	0	1,2	0	3,5	0,3
415	Какао напиток на молоке	200	5,8	5,4	22,4	194,1	0	0,5	0,01	0,2	227,2	104,5	2,9	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6,0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	620	23,5	33,7	122,1	1058,5	0,49	22,8	0,421	3,8	520	677,1	85,9	8,1
ОБЕД														
71	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	0,8	0	0	128,04	0	8,35	0	0	29,21	20,04	18,1	0,5
82	Борщ со сметаной	300/10	4,83	20,9	64,72	303,3	0,06	15,88	0,2	3	193,13	196,29	48,86	1,98
227	Рыба тушеная	100	13,24	25,49	52,4	335,8	0,09	0,44	0,2	2,8	178,84	275,33	44,8	0,75
125	Картофель отварной	200	5,85	6,15	56,5	339	0,3	14,1	0	1,1	80,87	152,34	35	1,64
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	8,84	0,01	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	820	66,32	58,3	260,9	1655,14	0,9	48,01	0,416	8,36	680,5	1123,3	213,83	9,07
	Итого	1440	89,82	92	383	2713,64	1,39	70,81	0,837	12,16	1200,5	1800,4	299,73	17,17

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>3-й день</i>														
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	230	19	14,9	64,7	296,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,1	221,1	37,44	2,1
	Фрукты свежие по сезону	180	6,3	1,1	32,2	181	0,3	19	0	0,9	95,3	120,3	52,4	3,4
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,32	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	20	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	670	31,4	34,6	169,62	1109	0,72	21,31	0,714	2,4	419,7	576	104,04	6,1
Обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
115	Суп рисовый с картофелем	300	17,2	13,96	55,63	288,75	0,05	2,86	0,063	0,08	151,3	117,2	37,88	1,6
268	Котлета мясо или птица	100	13,84	16,82	32,76	287,6	0,07	0,2	0	1,83	167,3	256,11	36	2,2
309	Капуста тушеная	200	3,64	11,57	30,8	229,4	0,05	35	0,005	2,51	194,07	172,5	29,98	1,7
357	Компот	200	0,32	0	38,04	226	0,02	0,41	0,08	0	59,41	295	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	970	58,72	58	213,58	1613,3	0,71	49,01	0,194	9,66	781,28	1224,03	196,14	10,99
	Итого	1640	90,12	92,6	383,2	2722,3	1,43	70,32	0,908	12,06	1200,98	1800,03	300,18	17,09

№ репс	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>4-й день</i>													
ЗАВТРАК														
192	Каша "Дружба"	230	12	15,1	61,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	39,9	187,7	29,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,6	0	0	168,64	114,8	20	1,7
16	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	271,6	0,08	0,1	0,2	0,2	233	217,4	3,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,2	0,2	24	103,54	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	57,2	151,5	0,06	33,5	0,1	0,5	137,64	120,4	40,6	5,3
	Всего	650	27,85	36,5	158,7	1354,1	0,244	34,8	0,502	1,78	771,18	911,84	107,5	10,754
ОБЕД														
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	100	0,88	0	4,76	55,6	0,1	5,35	0	0,1	19,21	47,03	24,8	0,7
88	Щи из свежей капусты	300	09.январь	18,2	36,46	360,7	0,4	7,31	0,046	3,5	131,8	216,2	45,6	0,76
265	Плов из птицы	220	19,9	30,8	95,6	382,1	0,064	4,64	0,31	5,66	65,51	180,6	41,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18	0	0,5	64	104,73	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	171,6	63,6	2,8
	Всего	890	65,94	55,56	225,3	1359,2	1,184	35,7	0,416	10,32	428,52	888,16	192,7	5,854
	Итого	1540	90	92,06	384	2713,3	1,428	70,5	0,918	12,1	1199,7	1800	300,2	16,608

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<i>5-й день</i>													
ЗАВТРАК														
48	Омлет	150	15,2	19,9	6,9	226	0,2	19	0,3	0,7	168,1	257,8	29,3	2,9
378	Каша гречневая молочная	200	8,4	9	42,4	320	0,26	0	0,01	2,6	40	298	94	6,78
	Фрукты свежие по сезонности	150	1,6	0,5	27,7	161,5	0,05	12	0	3,9	17,6	61,6	0,3	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	13,9	74,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
1033	Кефир с сахаром	200	7,6	9,5	34,4	144	0,03	0,8	0,02	0,2	253	198	12,4	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	0,6	29,32	213	0,02	0	0	0,3	168	168	2,6	0,2
	Итого	800	40,7	39,6	154,62	1138,6	0,66	37,8	0,33	7,8	740,3	1020,6	151,2	11,58
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	100	0,6	0,18	29,5	62,6	0,02	7,98	0,5	0,367	24,62	66,81	14,48	0,97
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,28	10	59,2	297,5	0,104	3,2	0,01	0,43	123,63	104,63	23,7	0,2
255	Голубцы п/ф	100	8,4	18	43,15	323,36	0,025	8,4	0,15	1,38	63,72	100,88	4,4	0,26
312	Пюре картофельное	200	2,12	17,9	24,57	287	0,12	13,2	0,02	1,5	91,87	147,7	25,08	0,6
350	Кисель	200	0,4	0	19,2	173	0,025	0	0,01	0,01	8,05	49,78	5,24	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,37
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,02	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	970	50,8	52,64	229,1	1574,46	0,714	33,18	0,71	4,247	459,89	779,4	149,7	5,5
	Итого	1770	91,5	92,24	383,72	2713,06	1,374	70,98	1,04	12,047	1200,19	1800	300,9	17,08

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>6-й день</i>														
ЗАВТРАК														
235	Суп молочный вермишелевый	230	9,33	20,3	27,88	270,1	0,039	10,8	0,028	0,069	123	153,84	26	0,5
16	Сыр (порциями)	20	7,2	5,9	10	165,8	0,04	0,4	0,2	0,2	188	195,9	7	0,4
13	Масло сливочное	20	0,1	8,2	19,6	154,9	0,05	0	0,1	0,1	24	153	1	1,2
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	137,8	0	0,2	0,006	0,5	52,3	42,2	10,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	29,32	168	0,13	0	0	0,7	138	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,8	181,5	0,06	11,2	0,1	2,3	115,3	120	30,6	5,4
		660	25,93	37,1	157,5	1078,1	0,319	22,6	0,434	3,869	640,6	832,94	88,4	8,1
ОБЕД														
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	100	2,34	0	10,01	70,71	0,25	8,35	0,1	2,6	19,21	59	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	300/10	4,5	13,93	20,25	248,9	0,004	4,86	0,099	0,8	90,2	90,2	32	2,6
278	Тефтели мясные	100	14,7	19,45	25,56	354,8	0,35	12,5	0,025	2,5	68,43	182,4	27,17	2,4
305	Рис припущенный	200	8,55	16,76	48,3	300,5	0,03	0,1	0,09	2,2	124	181,8	45,28	0,9
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	78	219,2	0,01	18	0,2	0	110	144,3	18,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	14,16	228	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	Всего	980	66,25	53,9	225,6	1635,11	1,174	44,21	0,475	8,92	559,84	967,3	211,54	9,6
	Итого	1640	92,18	91	383,1	2713,21	1,4	66,81	0,9	12,789	1200,44	1800,24	299,94	17,7

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>7-й день</i>														
ЗАВТРАК															
196	Каша овсяная	230	7,9	9,1	124,22	594	0,55	0,6	0	0,7	123,6	179,7	54,9	1,6	
ПП	Творог для детского питания	150	9	16	12	242	0	0,8	0,06	0,4	125	320	33	0,5	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	51,2	218	0,024	0,6	0,026	0	141,3	114,8	30	3,4	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,7	168	168	13,2	0,5	
	Фрукты	120	1,35	0,4	29,2	201,5		17		0,6	97,3	127,4	0	3,4	
	Всего	740	20,15	32,3	245,94	1267	0,594	19	0,186	2,4	655,2	909,9	131,1	9,4	
ОБЕД															
24	Салат зеленый с огурцом с р/м	100	0,6	8,6	2,98	100,6	0,02	6,1	0,028	2,64	89,91	86,59	10,4	1,35	
96	Рассольник по-ленинградски	300	4,3	15,2	25,8	277,9	0,15	10,1	0,13	2,93	76,97	149,45	24	2,03	
232	Рыба запеченная с картофелем (русски)	250	28,8	29,6	30,6	385	0,2	20,12	0,4	3,2	206,8	268,3	41,3	1,2	
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	251,6	0,02	14,3	0	0,3	23,4	76,4	17	0,603	
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,26	94	168	13,2	0,5	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63	2,1	
	Всего	920	70,7	59,96	137,26	1446,1	0,81	51,02	0,718	9,63	545,08	890,34	168,9	7,783	
	Итого	1660	90,85	92,26	383,2	2713,1	1,4	70,02	0,904	12,03	1200,28	1800,24	300	17,1	

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	8-й день													
ЗАВТРАК														
202	Каша рисовая	230	8,5	9,2	65,8	250,1	0,17	0,9	0	0	162	121	42,7	1
	Яйцо вареное	40	4,2	2,9	0,7	100,4	0,196	0	0,15	0,3	55,2	194,1	12,13	0,7
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	238	182	28	0,7
16	Сыр (порциями)	20	5,8	6	0,6	298,4	0,04	0,1	0,2	0,2	102	68	3,5	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0,04	0,1	0,1	0,7	94	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	18,8	151,5	0,06	27	0,03	3,4	31,5	120,6	37,6	6
	Всего	680	32,41	28,1	232,5	1132,6	0,506	29,3	0,51	4,6	682,7	853,7	137,13	9,1
ОБЕД														
49	Салат витаминный	100	1,5	0,9	3	100,6	0,096	17,1	0,2	3,8	50,4	92	32	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	300	11,14	18,52	15,78	323,14	0,062	0,86	0,04	0,08	95,2	50,78	16,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	100	10,84	33,4	22,76	363,6	0,096	0,2	0	1,52	104,4	347,61	20	1,2
309	Макаронные изделия отварные	200	2	4,7	21,03	196	0,2	0	0	0,9	53	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	146,08	0,02	22,2	0	0,2	60,34	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0,1	0,7	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	238	0,4	0,4	0,06	0,3	60	141,6	63,6	2,8
	Всего	980	58,22	64,08	150,31	1580,42	0,894	40,76	0,4	7,5	517,34	949,87	162,94	7,83
	Итого	1660	90,63	92,18	382,81	2713,02	1,4	70,06	0,9	12,1	1200,04	1803,57	300,07	16,93

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>9-й день</i>														
ЗАВТРАК															
192	Каша "Дружба"	250	10	8,1	50,5	230,6	0,051	0,6	0,082	0,18	129,9	223,9	32,7	0,154	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0	
16	Сыр (порциями)	20	2,3	6	0	298	0,04	0,1	0,2	0,5	88	104	3,5	0,1	
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2	
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0,1	0,7	168	168	5,2	0,5	
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	2,5	115,3	120,4	78,04	6,7	
	Всего	670	23,35	29,3	132,9	1355,8	0,2	13,5	0,402	4,95	693,84	829,3	149,44	7,654	
ОБЕД															
71	Помидор свежий (или соленый в нарезке)	100	0,72	0	2,76	15,6	0	8,35	0	0,89	19,21	40,04	5,69	0,5	
	Борщ со сметаной	300,1	5,83	6,9	31,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	56,82	130,2	12,75	0,92	
259	Жаркое по-домашнему	200	24,45	49,42	73,27	395	0,55	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	89	225	0,01	17	0	0	57	104,3	3,6	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,62	213	0,02	0	0,1	0,265	168	168	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,36	24,16	218,8	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8	
	Всего	790	67,16	62,88	250,61	1357,1	1,24	56,83	0,5	7,079	507	971,29	150,56	9,42	
	Итого	1460	90,51	92,18	383,51	2712,9	1,44	70,33	0,902	12	1200,84	1800,59	300	17	

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	250	12	16	32	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1
16	Сыр (порциями)	20	9,2	11,8	0	135,8	0,04	0,1	0,015	0,1	88	88	7	0,2
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	174,9	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	244,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	29,32	213	0,09	0	0,03	0,7	168	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	20,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	6,3
	Итого	670	28,1	41	135,52	1214,94	0,44	28,95	0,169	3	684,4	775,2	69,34	9,1
ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	100	1,32	0,24	14,52	43,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	300	4,75	20,35	41,41	231,75	0,155	19,77	0,2	0,82	109,56	280	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	100	12	19,93	25,87	278,12	0,25	12,5	0,018	1,5	30,43	132,4	57,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	12,98	7,09	69,74	281,9	0,36	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	42	193,4	0	0,41	0,08	0,5	34,74	66,87	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	29,62	213	0,09	0	0,03	0,26	168	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	30	3,36	24,16	248	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	Всего	980	62,95	51,17	247,32	1489,77	0,97	41,06	0,668	7,02	516,34	1024,85	231,2	7,91
	ИТОГО	1650	91,05	92,17	382,84	2704,71	1,41	70,01	0,837	10,02	1200,74	1800,05	300,54	17,01

