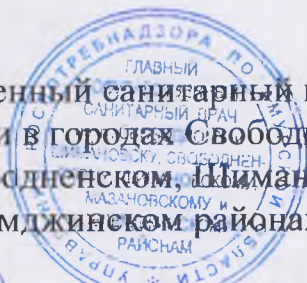
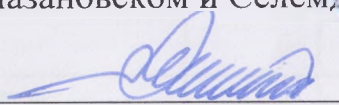


СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
по Амурской области в городах Свободный
и Шимановске, Свободненском, Шимановском,
Мазановском и Селемджинском районах




А.П. Журков

« » 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ Желтоярской СОШ



 - Е.Н. Лиман

2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ
МОУ Желтоярской СОШ

2020 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша молочная жидкая	262	210	7,37	3,80	46,02	246,55	0,02	0,15	1,31	0,12	130,44	212,02	122,68	1,17
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Йогурт		150	7,5	2,25	12,75	105	0,01	0,05	0,075	0	168	129	19,5	0,15
Итого за завтрак		630	10,29	6,71	101,07	538,17	0,03	1,6	1,385	10,62	320,84	467,02	142,25	2,62
Обед														
Сельдь с луком	134	100	14,2	17,68	1,82	223,36	0,02	0,04	2,0	3,16	63,8	195,68	59,6	1,28
Борщ со свежей капустой	110	250	4,525	10,325	8,45	167,9	0,025	0,1	10,6	0,275	47,725	142,325	35,2	5,15
Котлета мясная	416	100	29,66	23,34	36,8	459,18	0	0,08	0	3,4	12,96	147,18	21,42	2,46
Рис отварной	465	200	4,72	7,87	46,28	258,297	0,039	0,039	0	0,36	3,37	79,96	24,74	0,67
Компот из сухофруктов	588	200	0,55	0,0	21,98	87,65	0	0,01	1,0	0,50	55,5	38,50	15,0	3,0
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Итого за обед		960	60,985	60,255	161,15	1341,737	0,084	5,719	17,1	20,445	207,305	716,145	157,02	16,676
Итого за день		1590	71,275	66,965	262,22	1879,907	0,114	7,319	18,485	31,065	528,145	1183,165	299,27	19,296

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Омлет натуральный	284	200	19,3	40,36	3,72	453,8	0,45	0,11	0,71	5,05	148	350	66,54	3,73
Масло сливочное	41	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,08	0	0	0,2	4,8	6,0	0	0,04
Чай с лимоном	629	200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	0	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Хлеб ржаной		40	2,21	0,4	12,83	7,8	0	3,4	2,8	3	3,8	3,6	0,8	2,4
Итого за завтрак		530	27,19	57,95	66,72	828,56	0,53	4,91	6,31	18,76	181,8	487,14	68,25	7,51
Обед														
Салат морковно-яблочный	33	100	1,38	10,18	15,64	157,32	2,0	0,06	5,8	4,88	29,0	56,8	38,4	0,9
Суп вермишелевый с курицей	148	250	6,7	9,7	14,74	174,8	0,21	0,06	1,14	2,53	13,86	75,73	13,69	0,93
Капуста тушёная	74	200	3,16	7,64	9,38	145,14	0,04	0,06	16,3	0,54	82,06	69,66	35,2	1,46
Кисель из ягод	94	200	0,2	0,4	18,3	56,92	0,0	0,0	40	0,14	19,5	13,52	8,1	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Ватрушка с повидлом	1098	75	4,91	2,59	50,44	242,47	0,06	0,07	0,12	0,84	54,78	103,41	13,18	0,7
Итого за обед		935	23,68	33,55	154,32	922,0	2,31	5,7	66,86	21,68	223,15	431,62	109,63	8,386
Итого за день		1465	50,87	89,5	221,04	1750,56	2,84	10,61	73,17	40,44	404,95	918,76	177,88	15,896

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	38	250	7,83	9,08	25,25	214,83	0,03	0,1	2,5	0,03	247	20,68	3,325	3,325
Компот из кураги	933	200	2,6	0	47,46	192,8	0,29	0,05	2,0	2,75	80	73	52,5	1,6
Хлеб ржаной		40	2,21	0,4	12,83	7,8	0	3,4	2,8	3	3,8	3,6	0,8	2,4
Пирожки печеные с яблоком		100	6,16	3,02	39,49	229,07	0,01	0,1	1,1	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Итого за завтрак		590	18,8	12,5	125,03	644,5	0,33	3,65	8,4	6,63	343,56	135,21	66,855	8,445
Обед														
Винегрет овощной	60	100	2,23	16,85	11,43	207,23	0,22	0,05	12,95	4,53	25,65	41,28	18,53	0,8
Рассольник ленинградский	216	250	2,309	7,13	16,38	141,99	0,29	0,09	7,19	2,33	26,52	75,71	25,57	0,94
Гуляш из мяса отварного	90	100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,02	0,1	1	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
Каша гречневая рассыпчатая	463	200	11,41	8,57	56,12	353,14	0,03	0,28	0	0,8	19,68	271,08	180,57	6,06
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Итого за обед		960	39,769	42,06	140,77	1034,17	0,56	5,97	24,64	18,79	120,18	693,87	255,64	14,706
Итого за день		1550	58,569	54,56	265,8	1678,67	0,89	9,62	33,04	25,42	463,74	829,08	322,495	23,151

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Картофель, запеченный в соусе сметанном	157	200	7,6	17,79	20,08	335,16	0,1	0,2	6,34	0,6	120,16	177,38	48,51	1,42
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Бутерброд с сыром	70	35	3,85	6,68	9,76	121,0	0,05	0,03	0,07	0,32	93,2	65,5	6,3	0,33
Какао с молоком	102	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,02	0,18	10	0	127,3	100,48	21,9	
Яблоко	24	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	0,03	4	0,3	10	8	2	1
Итого за завтрак		605	20,55	28,94	89,27	763,88	0,18	1,84	20,41	11,72	373,06	477,36	78,78	4,05
Обед														
Салат из свежих помидоров	21	100	0,95	15,15	3,19	155,01	0,0	0,05	19,58	3,18	17,06	22,4	16,88	0,77
Суп картофельный с бобовыми	138	250	4,81	5,33	20,84	146,3	0,3	0,225	5,81	2,43	29,28	86,97	35,25	2,01
Жаркое домашнему	631	200	13,38	7,58	21,55	210,67	0,15	0,18	21,66	3,35	19,04	165,12	38,24	2,17
Компот из яблок	926	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,1	0,26	20,3	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Итого за обед		860	26,63	29,26	112,2	724,01	0,55	6,165	70,85	23,79	104,19	391,39	96,83	9,986
Итого за день		1465	47,18	58,2	201,47	1487,89	0,73	8,005	91,26	35,51	477,25	868,75	175,61	14,036

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая вязкая молочная	464	250	6,93	13,21	42,56	319,93	0,07	0,07	1,51	0,33	144,89	219,25	129,34	0,65
Кофейный напиток	631	200	3,4	3,7	15,2	108,6	12,8	0,034	1,1	0	106,8	90	11,92	0,116
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Хлеб ржаной		40	2,21	0,4	12,83	7,8	0	3,4	2,8	3	3,8	3,6	0,8	2,4
Итого за завтрак		560	17,86	17,94	105,38	594,53	12,87	4,904	5,41	13,83	277,89	438,85	142,13	4,466
Обед														
Щи из свежей капусты и картофеля	120	250	1,87	6,94	9	106,11	0,29	0,06	20,11	2,29	42,12	50,64	21	0,73
Картофельное пюре	472	200	2,79	4,8	17,55	127,87	0,2	0,19	6,92	0,24	51,2	118,64	57,6	1,32
Рыба припущенная	305	100	17,65	1	0,73	80,67	0,03	0,08	0,52	0,51	44,84	190,11	27,89	1,21
Кисель из варенья	946	200	0,04	0	14,87	57,08	0,05	0,0	0,2	0,05	3,81	4,95	0,96	0,27
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		960	35,68	18,58	125,47	700,08	0,61	5,86	31,25	16,44	217,04	517,84	168,51	8,246
Итого за день		1520	53,54	36,52	230,85	1294,61	13,48	10,764	36,66	30,27	494,93	956,69	310,64	12,712

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Запеканка из творога	297	200	26,71	22,44	26,24	427,36	0,13	0,1	0,56	0,79	279,16	377,58	40,82	1,097
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Коржики молочные	102	60	6,01	10,66	64,28	374,15	0,12	0,06	0,08	1,22	16,63	42,47	11,62	0,47
Масло сливочное	41	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Итого за завтрак		545	38,218	46,135	132,94	1100,33	0,31	1,56	0,64	12,66	321,79	550,55	52,51	2,897
Обед														
Салат свекольный		100	1,34	1,07	12,05	60,6	0,0	0,02	1,35	0,53	32,49	37,76	18,65	1,09
Суп рыбный	173	250	10,25	4,575	16,85	168,2	0,02	0,1	8,9	0,73	102,15	165,40	54,34	1,325
Макаронные изделия отварные	273	200	6,94	6,05	41,22	251,43	0,025	0,07	0	1,08	6,05	47,9	9,21	1,02
Сосиски отварные	24	100	20,24	31,06	0	367,08	0	0,1	0	0,5	19,2	108,04	12,92	1,46
Чай с молоком	630	200	1,64	1,64	2,38	30,0	0	0,1	5,06	0	10,66	5,76	4,68	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Банан	24	150	2,25	0,15	30,65	130,83	0,03	0,06	6,75	0,60	11,52	32,76	44,73	0,86
Итого за обед		1110	49,99	45,585	148,97	1153,49	0,075	5,9	25,56	16,19	206,02	510,12	145,59	10,451
Итого за день		1655	88,208	91,72	281,91	2253,82	0,385	7,46	26,2	28,85	527,81	1060,67	198,1	13,348

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
Каша молочная манная	262	250	7,31	13,2	36,44	294,27	0,07	0,08	1,63	0,67	159,44	183,74	118,54	0,51
Чай с лимоном	629	200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	0	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Бутерброд с сыром	70	35	3,85	6,68	9,76	121	0,05	0,03	0,07	0,32	93,2	65,5	6,3	0,33
Итого за завтрак		555	16,74	20,57	96,21	632,63	0,12	1,51	4,5	11,5	277,84	376,78	125,75	2,18
Обед														
Салат из свёклы и квашеной капусты	114	100	1,42	8,02	11,24	122,26	0	0,02	16,8	3,62	36	35,6	15,68	0,82
Суп картофельный на мясном бульоне	227	250	4,75	7,325	18,38	170,8	0	0,175	13,53	0,225	24,6	155,6	41,43	4,7
Гуляш из мяса отварного		100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,02	0,1	1	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
Морковь, тушенная с рисом		200	2,39	8,1	22,07	170,55	2,16	0,07	2,7	5,84	28,55	103,3	49,63	0,99
Напиток из цикория с молоком	639	200	4,32	4,6	17,6	129,94	0,02	0,052	1,7	0,0	159	118,4	18,2	0,16
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Мандарин		100	0,42	0,42	9,83	42	0,00	0,00	16,50	0,00	16,00	1,5	0,08	2,17
Итого за обед		1060	37,02	37,945	128,45	938,94	2,2	5,867	55,73	22,625	312,48	720,2	155,99	15,746
Итого за день		1615	53,76	58,515	224,66	1571,57	2,32	7,377	60,23	34,125	590,32	1096,98	281,74	17,926

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша геркулесовая	257	250	9,06	15,94	31,75	308,4	0,08	0,28	1,58	1	167,96	313,11	170,92	2,02
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Бисквит		60	5,43	5,72	34,91	140,7	0	0,038	0,069	0,012	9,062	65,3	16,1	0,003
Йогурт		150	7,5	2,25	12,75	105	0,01	0,05	0,075	0	168	129	19,5	0,15
Итого за завтрак		730	27,41	24,57	121,71	740,72	0,09	1,768	1,724	11,512	367,422	633,41	206,59	3,473
Обед														
Салат «Витаминный»	27	100	2,0	8,16	13,06	132,58	0,34	0,04	44,64	3,74	52	40	21,76	0,84
Суп картофельный с фасолью	228	250	4,98	4,55	14,53	137,63	0,025	0,125	6,05	0,325	56,4	138,65	40,03	1,8
Голубцы ленивые	26	100	8,03	4,53	25,44	164,11	0,01	0,06	19,13	1,26	32,01	91,38	19,67	1,3
Овощи тушеные	127	200	9,08	18,4	29,88	337,76	0,76	0,16	40,72	9,84	150,92	179,56	78,6	2,92
Компот из сухофруктов	588	200	0,55	0,0	21,98	87,65	0	0,01	1,0	0,50	55,5	38,50	15,0	3,0
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
Итого за обед		1010	36,87	41,78	183,01	1103,33	1,155	6,005	116,89	38,415	425,93	712,58	192,82	14,896
Итого за день		1740	64,28	66,35	304,72	1844,05	1,245	7,773	118,614	49,927	793,352	1345,99	399,41	18,369

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ реце пта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Вареники с капустой	1080	250	14,825	21,45	82,3	650,25	0	0	0	0,66	0	0	0	0,65
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Масло сливочное	41	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Чай с лимоном	1010	200	0,02	0	15,17	62,2	0	0,003	2,8	0	2,8	15,4	8,4	0,087
Итого за завтрак		535	20,24	34,455	132,38	982,85	0,06	1,403	2,8	11,31	28,8	145,9	8,47	2,067
Обед														
Салат из капусты белокочанной	38	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0	0,03	26,7	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
Свекольник со сметаной	124	250	32,125	4,375	16,525	116,6	0,325	0,075	10,6	0,29	50,65	79,54	34,32	1,61
Картофельное пюре	759	200	2,56	13,26	23,44	293,03	1,69	1,45	2,91	0,215	65,76	129,52	1,39	1,49
Шницель рыбный	519	100	14,45	5,03	5,65	156,18	0,02	0,03	0,75	0,09	46,54	259,36	23,18	0,41
Компот из яблок	926	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,1	0,26	20,3	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Вафли		50	1,4	1,7	38,7	170		2,7			1	4,7	0,5	3,3
Итого за обед		1010	59,645	35,645	160,485	1084,28	2,135	9,995	64,76	17,305	246,48	621,48	83,18	12,456
Итого за день		1545	79,885	70,10	292,765	2067,13	2,195	11,398	67,56	28,615	275,28	767,38	91,65	14,523

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая молочная с изюмом	408	250	7,75	12,45	39,15	299,175	0,325	0,075	0,375	0	235,93	219,23	41,93	0,7
Масло сливочное	41	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Кофейный напиток	631	200	3,4	3,7	15,2	108,6	12,8	0,034	1,1	0	106,8	90	11,92	0,116
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Итого за завтрак		535	16,545	29,155	89,26	678,175	13,185	0,509	1,475	10,65	368,73	439,73	53,92	2,146
Обед														
Суп с макаронными изделиями	241	250	4,05	9,125	14,4	154,78	0,025	0,05	3,075	0,125	16,75	84,225	15,3	2,025
Рагу из овощей	137	100	1,73	4,63	7,49	85,49	0	0,05	6,26	1,98	21,42	45,07	19,28	0,71
Печень по-строгановски		150	20,505	14,73	11,025	261,78	8,715	0,33	12,21	1,305	55,71	367,52	27,075	7,38
Картофель отварной		200	3,8	8,86	21,12	112,04	0,04	0,2	27,42	0,3	18,7	103,92	38,28	1,52
Сок яблочный		200	1,0	0,00	18,2	76	0,0	0,04	8,0	0,0	32	36	20	0,8
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Сдоба обыкновенная	106	100	7,32	4,88	55,56	296,11	0,02	0,12	0	0,86	16,04	70,38	12,18	0,96
Итого за обед		1110	45,735	43,265	173,615	1131,55	8,8	6,24	60,465	17,32	184,57	819,615	133,175	17,511
Итого за день		1645	62,28	72,42	262,875	1809,725	21,985	6,749	61,94	27,97	553,30	1259,35	187,095	19,657