


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 7-11 ЛЕТ
МОУ Желтоярской СОШ

2020 год

День: понедельник

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша молочная жидкая	262	200	7,02	3,62	44,0	234,81	0,02	0,14	1,25	0,11	124,23	201,92	116,84	1,11
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
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		600	18,42	6,35	89,11	481,23	0,03	1,19	1,325	7,61	308,23	420,92	136,39	2,19
Обед														
Сельдь с луком	134	60	8,52	10,6	1,1	134,02	0,01	0,02	1,2	1,9	38,28	117,41	35,76	0,77
Борщ со свежей капустой	110	200	3,62	8,26	6,76	134,32	0,02	0,08	8,48	0,22	38,18	113,86	28,16	4,12
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	155	3,66	6,10	35,87	200,18	0,03	0,03	0	0,28	2,61	61,97	19,17	0,52
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		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Итого за обед		795	51,47	49,05	136,98	1134,2	0,06	3,77	12,78	16,05	166,38	571,62	120,16	13,6
Итого за день		1395	69,89	55,4	226,09	1615,43	0,09	4,96	14,105	23,66	474,61	992,54	256,55	15,79

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Итого за завтрак		500	25,12	57,67	53,57	781,41	0,53	3,66	5,61	15,01	174,45	450,24	68,03	6,54
Обед														
Салат морковно-яблочный	33	60	0,83	6,1	9,38	94,392	1,2	0,04	3,48	2,93	17,4	34,08	23,04	0,54
Суп вермишелевый с курицей	148	215	5,76	8,34	12,68	150,33	0,18	0,05	0,98	2,18	11,92	65,13	11,77	0,8
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
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		830	20,32	25,82	134,65	808,102	1,48	3,77	62,98	16,38	204,51	378,5	91,94	6,51
Итого за день		1330	45,44	83,49	188,22	1589,512	2,01	7,43	68,59	31,39	378,96	828,74	159,97	13,05

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	38	200	6,26	7,26	20,2	171,86	0,02	0,08	2	0,02	197,6	16,54	2,66	2,66
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		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
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		530	16,68	10,58	116,77	599,58	0,32	2,78	7,2	5,87	293,21	130,17	72,99	7,18
Обед														
Винегрет овощной	60	60	1,34	10,11	6,86	124,34	0,13	0,03	7,77	2,72	15,39	24,77	11,12	0,48
Рассольник ленинградский	216	210	1,94	5,99	13,76	119,27	0,24	0,08	6,04	1,96	22,28	63,6	21,48	0,79
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	155	8,84	6,64	43,49	273,68	0,02	0,22	0	0,62	15,25	210,09	139,94	4,7
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Итого за обед		805	34,07	31,96	109,6	822,6	0,41	3,98	71,27	15,24	96,15	584,46	203,1	11,49
Итого за день		1335	50,75	42,54	226,37	1422,18	0,73	6,76	78,47	21,11	389,36	714,63	276,09	18,67

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 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														
Картофель, запеченный в соусе сметанном	157	150	5,7	13,34	15,06	251,37	0,075	0,15	4,755	0,45	90,12	133,035	36,38	1,065
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
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		535	17,13	24,31	74,31	637,89	0,155	1,39	18,825	8,57	335,62	397,015	66,63	3,325
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	200	3,85	4,26	16,67	117,04	0,24	0,18	4,65	1,94	23,42	69,58	28,2	1,61
Жаркое подомашнему	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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Итого за обед		780	23,8	27,9	96,68	668,25	0,49	4,22	68,29	20,3	93,23	354,2	89,37	7,32
Итого за день		1315	40,93	52,21	170,99	1306,14	0,8	5,61	87,115	28,87	428,85	751,215	156	10,645

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 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 рисовая вязкая молочная	464	200	5,54	10,57	34,05	255,94	0,06	0,06	1,21	0,27	115,91	175,4	103,48	0,52
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
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
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Итого за завтрак		500	14,5	31,52	83,88	632,99	12,94	3,644	4,41	10,22	246,36	364,1	116,05	2,526
Обед														
Щи из свежей капусты и картофеля	120	210	1,57	5,83	7,56	89,13	0,24	0,05	16,89	1,92	35,38	42,54	17,64	0,61
Картофельное пюре	472	180	2,51	4,32	15,79	115,08	0,18	0,17	6,23	0,22	46,08	106,78	51,84	1,188
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		870	33,23	16,7	110,92	643,81	0,54	3,93	25,94	13,05	157,96	478,08	158,98	5,728
Итого за день		1370	42,73	48,22	194,8	1276,8	13,48	7,574	30,35	23,27	404,32	785,62	275,03	8,254

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецеп та	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Запеканка из творога	297	175	25,375	19,635	22,96	373,94	0,11	0,09	0,49	0,69	244,27	330,38	35,72	0,96
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
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
Итого за завтрак		465	33,765	30,595	109,66	844,31	0,23	0,75	0,57	2,36	270,5	426,85	47,37	1,988
Обед														
Салат свекольный		55	0,74	0,59	6,63	33,33	0,00	0,01	0,74	0,29	17,87	20,77	10,26	0,6
Суп рыбный	173	210	8,61	3,843	14,154	141,288	0,02	0,084	7,48	0,61	85,81	138,94	45,65	1,113
Макаронные изделия отварные	273	180	6,25	5,45	37,1	226,29	0,02	0,07	0	0,98	5,45	43,12	8,29	0,92
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
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		975	45,19	43,483	125,384	1047,668	0,07	3,974	22,13	12,73	169,36	442,09	127,18	7,383
Итого за день		1415	78,955	74,078	235,044	1891,978	0,3	4,724	22,7	15,09	439,86	868,94	174,55	9,371

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 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	200	5,85	10,56	29,15	235,42	0,06	0,07	1,30	0,53	127,55	146,99	94,84	0,41
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
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		485	13,76	17,75	78,98	528,58	0,11	1,1	4,17	8,36	239,55	304,03	102,03	1,71
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	200	3,8	5,86	14,7	136,64	0	0,14	10,82	0,18	19,68	124,48	33,14	3,76
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		180	2,15	7,29	19,86	153,49	1,94	0,06	2,44	5,26	25,69	93,0	44,66	0,89
Напиток из цикория с молоком		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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
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		960	33,96	35,38	111,21	861,22	1,98	3,922	51,36	19,0	299,6	658,98	142,32	12,44
Итого за день		1445	47,72	53,13	190,19	1686,8	2,09	5,022	55,53	27,36	539,15	963,01	244,35	14,15

День: среда

Неделя: вторая

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша геркулесовая	257	200	7,25	12,75	25,4	246,72	0,06	0,22	1,26	0,8	134,37	250,49	136,74	1,62
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
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		640	22,56	21,02	95,48	588,64	0,07	0,908	1,404	1,262	321,032	498,79	172,37	2,331
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	200	3,98	3,64	11,62	110,1	0,02	0,1	4,84	0,26	45,12	110,92	32,02	1,44
Голубцы ленивые	26	79	6,34	3,58	20,1	129,65	0,01	0,05	15,11	1,00	25,29	72,19	15,54	1,03
Овощи тушеные	127	150	6,81	13,8	22,41	253,32	0,57	0,12	30,54	7,38	113,19	134,67	58,95	2,19
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
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		859	30,04	35,03	155,94	930,4	0,96	4,03	100,08	32,63	365,1	600,97	160,62	11,27
Итого за день		1499	46,572	56,05	251,42	1519,04	1,03	4,938	101,484	33,892	686,132	1099,76	332,99	13,601

День: четверг

Неделя: вторая

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														
Вареники с капустой	1080	200	11,86	17,16	65,84	520,2	0	0	0	0,53	0	0	0	0,52
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
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	0,0028	2,8	0	2,8	15,4	8,4	0,087
Итого за завтрак		445	14,235	29,805	96,04	762,40	0,06	0,628	2,8	1,13	16	73,9	8,43	1,195
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	200	2,57	3,50	13,22	93,28	0,26	0,06	8,48	0,23	40,52	63,63	27,46	1,29
Картофельное пюре	759	165	2,11	10,94	19,34	241,75	1,392	1,2	2,40	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Вафли		50	1,4	1,7	38,7	170		2,7			1	4,7	0,5	3,3
Итого за обед		895	27,77	32,16	141,73	983,18	1,772	7,83	60,73	14,208	221,74	563,10	75,67	9,609
Итого за день		1340	42,005	61,965	237,77	1745,58	1,832	8,458	13,53	15,338	237,74	637	84,1	10,804

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая молочная с изюмом	408	200	6,2	9,96	31,32	239,34	0,26	0,06	0,3	0	188,74	175,38	33,54	0,56
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		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,558	9,6	54	0,03	0,45
Итого за завтрак		445	11,955	26,305	61,55	527,94	13,12	0,694	1,4	0,708	308,74	323,88	45,49	1,156
Обед														
Суп с макаронными изделиями	241	200	3,24	7,3	11,52	123,82	0,02	0,04	2,46	0,1	13,4	67,38	12,24	1,62
Рагу из овощей	137	150	2,595	6,945	11,235	128,235	0	0,075	9,39	2,97	32,13	67,605	28,92	1,065
Печень по- строгановски		100	13,67	9,82	7,35	174,52	5,81	0,22	8,14	0,87	37,14	245,01	18,05	4,92
Картофель отварной		100	1,9	4,43	10,56	106,02	0,02	0,1	13,71	0,15	9,35	51,96	19,14	0,76
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		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
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		930	35,185	34,125	148,895	1023,555	5,87	4,145	43,8	14,7	158,91	631,035	111,18	11,975
Итого за день		1375	45,787	60,43	210,445	1551,505	18,99	4,839	45,2	15,408	467,65	954,915	156,67	13,131