

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ Деркульской ООШ  
Титов С.Н.  
ноября 2023г



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся МБОУ Деркульской основной  
общеобразовательной школы  
в осенне- зимний период на 2023-24 учебный год**

Основание: «Сборник рецептов блюд и кулинарных  
Изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2011 год.  
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений»  
под редакцией Кучмы В.Р., 2016;

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (возраст)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	P3
			Б	Ж	У										
2.		3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.

**1 ДЕНЬ**

**Завтрак**

0м	Омлет натуральный	160/200	16,46	18,5	3,3	246,06	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консер.	60/100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
	Чай с сахаром	200/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
	Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
	Фрукты свежие	100/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560/640</b>	<b>27,18</b>	<b>24,12</b>	<b>34,09</b>	<b>524,92</b>	<b>0,55</b>	<b>8,88</b>	<b>285,66</b>	<b>3,51</b>	<b>386,76</b>	<b>561,32</b>	<b>98,49</b>	<b>5,16</b>	<b>362,24</b>

**ед**

	Икра кабачковая	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
	Биточек мясной	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0

Рис отварной	150/200	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Итого за обед	860/1000	26,91	24,99	89,39	820,71	0,35	54,44	22,00	6,84	136,57	408,68	125,49	7,81	423,86
Итого за обед	1420/1640	54,09	49,11	123,48	1345,63	0,46	70,43	288,10	8,09	527,00	703,31	172,53	12,72	601,08

2 ДЕНЬ

трак

Суп молочный с макаронными изделиями	200/200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
Какао на молоке	200/200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Сыр (Российский и др.)	20/20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0	128,0	9,00	0,20	51,0
Масло порционнo	10/10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
Фрукты (яблоки)	150/150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за завтрак	620/620	13,78	17,75	48,75	472,63	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22

бед

Огурец соленый	60/100	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72	0	1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250/250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
Рыба тушеная с овощами	100/100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Компот из смеси сух	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
<b>о за обед</b>	<b>860/1000</b>	<b>29,48</b>	<b>33,17</b>	<b>71,35</b>	<b>670,45</b>	<b>0,49</b>	<b>36,55</b>	<b>57,84</b>	<b>7,66</b>	<b>106,68</b>	<b>451,36</b>	<b>118,02</b>	<b>5,50</b>	<b>1018,74</b>
<b>о день 2</b>	<b>1480/1620</b>	<b>43,26</b>	<b>50,92</b>	<b>120,1</b>	<b>1143,08</b>	<b>1,04</b>	<b>45,43</b>	<b>343,50</b>	<b>11,17</b>	<b>493,43</b>	<b>1012,67</b>	<b>216,51</b>	<b>10,66</b>	<b>1380,98</b>

втрак

3 ДЕНЬ

Шницель мясной	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Соус томатный	30/30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Огурцы соленые	60/100	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90

Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Чай с сахаром	200/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10				4,95	8,24	4,40	0,86	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580/670</b>	<b>20,51</b>	<b>17,34</b>	<b>51,05</b>	<b>503,05</b>	<b>0,35</b>	<b>40,69</b>		<b>18,30</b>	<b>2,91</b>	<b>91,60</b>	<b>294,35</b>	<b>85,00</b>	<b>5,68</b>	<b>111,06</b>

Бед

Салат из Квашеной капусты	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Суп с макаронными изделиями	250/250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
Плов с мясом Птицы (куры)	210/210	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
Компот из смеси сух	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
<b>Итого за обед</b>	<b>820/910</b>	<b>43,34</b>	<b>27,1</b>	<b>84,66</b>	<b>886,13</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,52</b>	<b>486,44</b>	<b>115,04</b>	<b>9,13</b>	<b>1107,40</b>
<b>Итого за день 3</b>	<b>1407/1587</b>	<b>63,85</b>	<b>44,44</b>	<b>135,71</b>	<b>1418,30</b>	<b>0,86</b>	<b>61,86</b>	<b>134,59</b>	<b>9,11</b>	<b>192,12</b>	<b>780,94</b>	<b>200,28</b>	<b>14,85</b>	<b>1218,46</b>

4 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка	160/200	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
Творожная с морковью														
Сметана	15/15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01	16,05

Кофейны й напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
Сыр порционный	20/20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
Фрукты свежие	100/100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
<b>за завтрак</b>	<b>535/575</b>	<b>31,79</b>	<b>21,64</b>	<b>51,59</b>	<b>589,99</b>	<b>0,25</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,10</b>	<b>541,35</b>	<b>89,25</b>	<b>2,35</b>	<b>735,59</b>

бед

Огурцы соленые	60/100	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
Щи из свежей капусты с картофелем	250/250	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
Котлета мясная	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0
Каша пшеничная	150/200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Компот из смеси сухофрукт ов	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0

го за обед	860/1000	31,48	22,49	90,11	819,32	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10
го день 4	1395/1575	63,27	44,13	141,7	1409,31	0,78	156,07	5089,15	8,31	690,57	970,50	192,22	11,86	6339,69

**Завтрак**

**5 ДЕНЬ**

Куры отварные	100/100	21,67	13,33	-	206,67	0	1,5	0,2	0,5	50,1	18,0	126,8	1,2	63,20
Огурец соленый	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5010	9,00	4,020	0,15	3,00
Каша гречневая рассыпчатая	150/200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Чай с лимоном	207/207	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,90	0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
<b>го за завтрак</b>	<b>557/647</b>	<b>33,8</b>	<b>16,21</b>	<b>53,21</b>	<b>554,46</b>	<b>0,71</b>	<b>8,41</b>	<b>1,60</b>	<b>5,37</b>	<b>85,47</b>	<b>481,58</b>	<b>201,84</b>	<b>9,25</b>	<b>70,34</b>

**Обед**

Салат из Свеклы отварной	60/100	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
Суп рыбный	250/250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49	37,3
Макаронные изделия отварные с сыром	150/200	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6
Компот из смеси сухофрукт	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57

Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
за обед	760/900	25,36	15,09	84,57	705,17	0,53	62,79	216,3	7,98	386,0	577,0	172,93	6,92	1030,1
день 5	1317/1547	59,16	31,3	137,78	1259,63	1,24	71,2	217,9	13,35	471,47	1058,5	374,77	16,1	1100,4

6 ДЕНЬ

завтрак

Огурец соленый	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5010	9,00	4,020	0,15	3,00
Тефтели рыбные	100/100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
Картофельное пюре	150/200	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	98,91	33,80	1,25	22,52
Чай с сахаром	200/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
за завтрак	550/640	22,67	16,92	57,41	537,11	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,2	110,08	3,93	124,43

Обед

Винегрет овощной с растительным маслом	60/100	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	0	1,31	19,89	22,22	11,91	0,50	141,52
Суп крестьянский с крупой (на курином	250/250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	117,18	21,84	1,32	233,85





о за завтрак	582/622	23,66	14,45	53,21	504,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
--------------	---------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------	--------

ед

Салат из Квашеной капусты	60/100	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	0	1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Борщ с картофелем и фасолью	250/250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	0	1,57	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
Плов с мясом Птицы (куры)	210/210	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
Компот из смеси сухофрукт ов	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
за обед	820/910	32,78	27,55	84,25	846,95	0,33	60,37	227,20	6,22	131,26	370,41	118,07	6,86	664,80
за день 7	1392/1522	56,44	42	137,46	1351,83	0,64	81,18	307,20	9,32	356,42	703,57	190,32	12,95	1374,97

8 ДЕНЬ

зтрак

Горошек зеленый консер.	60/100	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
Омлет натуральный	160/200	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,74	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
Фрукты свежие: яблоко	150/150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00

Чай с сахаром	200/200	0	11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	0
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,52	78	0	0	160,0	9,60	12,00	0	0,08	0
<b>о за завтрак</b>	<b>610/690</b>	<b>26,98</b>	<b>41,29</b>	<b>557,43</b>	<b>0,91</b>	<b>78,2</b>	<b>8083,66</b>	<b>4,31</b>	<b>709,15</b>	<b>131,53</b>	<b>10,56</b>	<b>8165,54</b>
<b>ед</b>												
Салат из свеклы отварной	60/100	0,86	5,02	41,92	0,01	5,70	0	0,94	26,05	12,98	0,86	1,14
Суп с макаронными изделиями	250/250	13,29	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	103,37	6,57	1,08	44,60
Котлета мясная	100/100	12,98	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	134,58	21,80	2,20	0
Картофельное пюре	150/200	3,33	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,22	33,80	1,25	22,52
Компот из смеси сухофрукт ов	200/200	0,26	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	12,00	0	0,08	0
<b>о за обед</b>	<b>860/1000</b>	<b>37,46</b>	<b>80,57</b>	<b>799,73</b>	<b>0,43</b>	<b>52,8</b>	<b>205,81</b>	<b>3,61</b>	<b>359,7</b>	<b>106,54</b>	<b>6,79</b>	<b>261,07</b>
<b>о за день 8</b>	<b>1470/1690</b>	<b>64,44</b>	<b>121,86</b>	<b>1357,16</b>	<b>1,36</b>	<b>183,5</b>	<b>8129,47</b>	<b>7,78</b>	<b>1071,2</b>	<b>240,77</b>	<b>17,55</b>	<b>8461,79</b>

**9 ДЕНЬ**

**автрак**

Огурец соленый	60/100	0,10	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
----------------	--------	------	------	------	------	------	---	------	------	------	------	------	------

Тефтели куриные	100/100	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
Каша гречневая рассыпчатая	150/200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Чай с сахаром	200/200	0	0	11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	0
Хлеб пшеничный	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565/655</b>	<b>26,89</b>	<b>17,26</b>	<b>80,85</b>	<b>645,57</b>	<b>0,50</b>	<b>6,30</b>	<b>45,70</b>	<b>2,73</b>	<b>174,46</b>	<b>450,96</b>	<b>187,35</b>	<b>6,95</b>	<b>45,40</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты	60/100	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	0	1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	0	2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
Рис отварной	150/200	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Рыба тушеная с овощами	100/100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
Компот из смеси сухофрукт	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0

Стоимость за обед	860/1000	21,35	16,35	85,76	705	0,32	43,9	172,0	7,87	105,78	302,79	92,50	7,68	371,69
Стоимость за день 9	1425/1655	48,24	33,61	166,61	1350,57	0,82	50,2	217,7	10,6	280,24	753,75	279,85	14,63	417,09

**10 ДЕНЬ**

**Завтрак**

Каша молочная «Дружба» 200\5	205/205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
Кофейный напиток с молоком	200/200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
Масло порционно	10/10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	45,00
Сыр порционный	20/20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,00
Хлеб пшеничный.	40/40	3,28	0,56	0,52	78	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45	0
<b>Стоимость за завтрак</b>	<b>625/625</b>	<b>15,61</b>	<b>21</b>	<b>62,82</b>	<b>564,09</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>121,0</b>	<b>1,48</b>	<b>432,50</b>	<b>399,81</b>	<b>88,37</b>	<b>6015</b>	<b>152,67</b>

**Обед**

Огурец соленый	60/100	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
Суп картофельный с фасолью	250/250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
Биточек мясной	100/100	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0	0	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	0

Каша пшеничная	150/200	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0	0	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	0
Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0	0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
Хлеб ржаной	50/70	2,64	0,48	0,48	72,4	0,06	0	0	0,40	13,20	17,60	22,80	1,80	0,40
Хлеб пшеничный	50/80	4,1	0,7	0,65	97,5	0	0	160,0	0,40	9,60	12,00	0	0,08	0
о за обед	860/1000	34,34	21,27	97,82	850,38	0,67	18,2	64,63	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41
о за день 10	1485/1625	49,95	42,27	160,64	1414,47	0,9	26,86	185,63	12,83	590,84	772,56	209,8	15,61	1246,08