

10-ти дневное меню для обучающихся МОУ «Шацкая СШ» на 2024-25 уч. год

Утверждаю
 Директор школы *И.А. Скормина* И.А. Скормина И.А.

День: **понедельник**
 Неделя: *

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
		510	22,89	13,69	71,91	512,33	0,23	20,8	69,5	2,58	213,43	293,52	61,74	5,51
Итого за Завтрак														
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
15/М	Сыр натертый	30	6,96	8,86		109,2	0,02	0,22	86,4	0,16	264	150	10,5	0,3
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		620	18,88	19,49	85,18	594,62	0,31	32,21	281,29	2,91	319,69	249,01	41,51	2,67
Итого за Обед														
Итого за день														
		1130	41,77	33,18	157,09	1106,95	0,54	53,01	350,79	5,49	533,12	542,53	103,25	8,18

Утверждаю
Директор школы

Скормилина И.А.

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
		535	17,53	17,3	77,25	463,28	0,29	41,4	193,62	1,43	295,09	348,73	55,03	3,01
Итого за Завтрак														
Обед														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным	60	6,65	2,42	4,4	66,01	0,45	0,45	6,7	0,51	10,59	66,1	10,51	0,62
342/М/ССЖ	Компот из с/ф	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		650	21,68	13,78	92,01	579,2	1,0	16,6	192,56	2,95	45,2	308,02	148,61	5,47
Итого за Обед														
Итого за день														
		1185	39,21	31,08	169,26	1042,48	1,29	58	386,18	4,38	340,29	656,75	203,64	8,48

Утверждаю МОУ
Директор школы *И.А. Скормина* И.А.

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
Итого за Завтрак		520	20,73	15,08	95,24	601,1	0,33	12,82	334,61	4,72	56,58	263,73	77,91	2,98
Обед														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		710	37,26	19,01	89,93	680,9	0,4	21,02	213,93	4,43	76,6	338,66	65,29	4,5
Итого за день		1370	57,99	34,09	185,17	1282	0,8	33,84	548,54	9,15	133,18	602,39	143,2	7,48



Утверждаю
Директор школы
И. А. Скормилина

«Шацкая СШ»

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		575	13,83	12,28	79,04	488,95	0,26	17,85	94,74	1,16	294,56	295,84	75,31	5,78
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		680	32,32	12,73	89,6	611,07	0,32	84,9	1170,11	7,72	111,95	308,61	102,96	4,6
Итого за день		1255	46,15	25,01	168,64	1100,02	0,58	104,32	1258,91	10,38	426,21	673,57	172,22	9,34



Утверждаю
 Директор школы И. А. Скорилина

День: * пятница
 Неделя: * 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53/М/ССЖ	Салат из красной свёклы с зелёным горошком	60	1	2,48	4,38	43,74	0,03	4,12			17	24,97	11,04	0,79
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		570	24,51	12,25	90,74	572,03	0,36	7,52	36,4	1,85	58,75	213,85	45,63	3,78
Обед														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		705	35,79	26,42	82,76	719,06	1,26	45,18	474,04	1,89	84,39	402,17	98,95	5,69
Итого за день		1275	48,07	43,61	173,5	1291,09	1,62	52,7	510,44	3,74	143,14	616,02	144,58	9,47



Утверждаю
 Директор школы *И.А. Скормина* И.А. Скормина И.А.

День: *
 Неделя: 2 **понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	11,16	19,87	2,11	231,73	0,09	0,21	259,66		82,47	180,62	12,91	2,11
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	140	1,12	1,4	10,5	53,2	0,09	53,2	14	0,28	49	23,8	15,4	0,14
Итого за Завтрак		500	16,43	34,74	43,04	427,39	0,25	59,21	276,16	0,8	156,32	263,18	52,23	4,16
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		690	26,23	21,01	87,09	643,69	0,37	63,59	364,28	6,3	70,86	240,12	53,55	3,54
Итого за день		1190	42,66	55,75	130,13	1071,08	0,62	122,8	640,44	7,1	227,18	503,3	105,78	7,7

Утверждаю
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: *вторник*
 Неделя: *2*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
						572,73	0,3	16,27	213,85	1,45	397,94	438,36	96,77	6,73
Итого за Завтрак		575	20,97	19,06	77,66	572,73	0,3	16,27	213,85	1,45	397,94	438,36	96,77	6,73
Обед														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
						669,19	1,01	25,52	195,1	3,9	67,67	382,65	156,5	7,15
Итого за Обед		690	29,31	22,52	87,18	669,19	1,01	25,52	195,1	3,9	67,67	382,65	156,5	7,15
Итого за день		1265	50,28	41,58	164,84	1241,92	1,31	41,84	408,95	5,35	465,61	821,01	253,27	13,88



Утверждаю
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: * среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
229/М/ССМ	Рыба, тушёная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82		
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56		
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12		
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
Итого за Завтрак		510	26,36	9,21	84,77	553,27	0,32	4,5	44,7	2,54	56,42	353,45	74,55	1,5		
Обед																
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87		
268/М/ССЖ	Котлета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15									
Итого за Обед		680	27,98	18,09	94,59	699,53	0,7	16,96	192,56	3,66	53,02	266,98	57,58	3,85		
Итого за день		1190	54,34	27,3	179,36	1252,8	1,02	21,46	237,26	6,2	109,44	620,43	132,13	5,35		

Утверждаю
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: *четверг*
 Неделя: *2*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	12,21	12,06	66,09	428,28	0,25	17,4	86,62	1,99	260,49	270,33	51,83	5,89
Обед														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
278/М/СД	Ёжики из курицы	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		705	31,29	20,23	80,63	633,04	0,56	53,9	873,91	4,92	98,25	337,63	101,53	5,36
Итого за день		1240	64,29	32,29	146,72	1061,32	0,81	71,3	960,53	6,91	358,74	607,96	153,36	11,25



Утверждаю
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: *пятница*

Неделя: *2*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгариновка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		510	22,69	9,61	75,84	483,09	0,25	8,4	63	2,51	53,75	228,88	50,79	3,97
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/331/М/ССЖ	Курица, тушеная в соусе с овощами	80	6,97	6,17	6,88	110,94	0,07	4,45	16,06		30,22	58,73	19,21	1,47
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		670	16,41	18,66	76,85	544,8	0,43	62,34	228,85	2,14	118,75	208,41	74,68	4,2
Итого за день		1180	39,37	28,27	152,69	1027,89	0,68	70,74	291,85	4,65	172,5	437,29	125,39	8,17