

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

муниципального казённого общеобразовательного учреждения

Новоберезовской средней общеобразовательной школы

с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Неделя 1																			
<i>День 1</i>																			
завтрак	Булочка	50	4	1,8	20	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92	
	Каша вязкая с клюквой, с маслом	225	9,20	8,1	35,2	271,0	0,18	0,169	0,07	97,09	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	33	
	Чай с сахаром	205	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	итого за завтрак	500	14,63	10,33	73,6	480,8	0,255	0,215	0,128	100,97	1,47	157,66	259,71	74,38	413,302	3,297	23,05		
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5	
	Суп-лапша домашняя, с курицей	235	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60	
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	95	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54	
	Компот	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	итого за обед	830,00	29,44	32,97	81,40	739,50	0,32	0,31	0,26	193,49	53,86	122,39	347,62	133,87	1260,86	4,86	38,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Неделя 1																			
<i>День 2</i>																			
завтрак	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	13,8	80	0,056	0,037		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,94	0,72	2	9	
	Суп картофельный с рыбой	230	10,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	Кондитерские изделия	20	0,8	4,2	13,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		95	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	16,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75	
	итого за завтрак	530	16,91	17,91	68,1	459,2	0,216	0,236	0,896	216,19	4,03	143,51	277,62	97,36	653,88	3,45	34,42		
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	3,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10	
	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,038	0,038		106,46	6,42	27,4	52,4	14,6	199,6	0,56	15,26	25	
	Биточки с маслом	105	13,1	15,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51	
	Каша гречневая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55	
	Кисель	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	итого за обед	805	27,92	30,58	102,49	822,38	0,413	0,353	0,117	367,26	46,24	139,5	485,4	188,21	1051,4	8,36	62,07		

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N
-------	--------------------	-----	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	---

пищи	блюда (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	рецепту ры	
																		Неделя 1
<i>День 3</i>																		
завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	5,4	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	71
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	3	34,2	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
	Биточки с маслом	105	13,1	15,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51
	Компот	200	0,15	0,14	6,2	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	итого за завтрак	535	18,98	19,37	67,6	510,3	0,337	0,305	0,117	65,02	6,76	77,35	421,13	167,22	720,57	8,32	23,81	
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	6
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3	30
	Птица тушенная в соусе с овощами	250	15,5	19,6	25,6	341	0,17	0,13		325	14,1	40	241	117	923	2,7	13,7	52
	Кисель	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	итого за обед	800	29,66	33,66	74,4	719,8	0,3465	0,292	3,54	501	50,41	150,058	421,44	174,66	1565,91	4,63	65,723	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецепту ры	
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<i>Неделя 1</i>																		
<i>День 4</i>																		
завтрак	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	12,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	235	7,5	8,9	13,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28
	Булочка	50	4	1,8	20	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	итого за завтрак	605	17,51	18,81	64,42	487,62	0,192	0,306	0,146	243,52	39,99	218,88	305,91	80,36	670,152	3,777	41,14	
обед	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80	0,056	0,037		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,94	0,72	2	9
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	235	8,4	9,6	8,8	155	0,097	0,058	0,1	75,89	5,2	35,23	76,47	20,74	193,94	0,8	3,67	22
	Биточки с маслом	105	13,1	15,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56
	Кисель	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
итого за обед	780	28,98	34,48	104,4	860,5	0,286	0,274	0,235	268,19	10,1	102,76	411,3	100,25	754,08	5,01	26,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецепту ры	
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<i>Неделя 1</i>																		
<i>День 5</i>																		
завтрак	Курица по-тайски	250	15,7	16,4	34,8	432	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	53
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0,46	0,15	19,1	83	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	11,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63

	итого за завтрак	610	18,05	17,54	75,02	630,6	0,254	0,216	1,785	232,93	26,97	102,76	368,4	192,9	855,04	6,2	18,03	
обед	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80	0,056	0,037		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,94	0,72	2	9
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	210	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05		107,2	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	24
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	105	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56
	Кисель	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	итого за обед	755	22,23	23,28	107,4	728,6	0,323	0,286	0,14	427,7	11,01	85,83	379,63	100,41	875,24	3,19	74,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 6																		
завтрак	Суп молочный с вермишелью, с маслом	210	6,21	7,44	16,61	146,24	0,06	0,17	0,07	26,32	0,72	155,9	121,2	19,4	185,7	0,36	12,8	31
	Бутерброд с джемом, с маслом	70	5,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	итого за завтрак	500	15,83	18,63	75,86	516,04	0,191	0,352	0,2	94,61	1,72	286,3	298,8	74,5	502,5	3,14	48,08	
обед	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежи, лук зеленый)	100	1,1	2,2	7,1	79,5	0,014	0,027		10,93	3,78	25	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61	12
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	235	8,4	9,7	15,6	183	0,091	0,096		107,4	8,42	34,9	96,4	28,2	424,8	1,16	18,41	23
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	105	11,8	11,6	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Картофельное пюре с маслом	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Компот	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
итого за обед	840	28,48	27,84	91,2	732,7	0,424	0,412	0,175	309,99	24,29	149,54	419,54	106,4	1588,75	4,81	94		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 7																		
завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16
	Рис отварной с овощами	150	3,6	4,7	35,9	193	0,045	0,023	0,056	159,26	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39	57
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	105	11,8	11,6	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Кисель	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	итого за завтрак	535,00	18,35	16,91	68,18	470,10	0,26	0,23	0,13	399,24	20,49	65,13	297,24	78,62	603,95	2,79	56,53	
обед	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	127	0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88	7
	Щи из свежей капусты, со сметаной	210	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	21
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	95	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54
	Макароны отварные с маслом	150	4,1	3,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	58
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	12,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89

<i>итого за обед</i>	785	30,11	31,16	89,31	759,92	0,368	0,37	0,744	162,44	14,73	246,91	441,59	138,02	1024,17	4,23	55,98	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	---------	------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
<i>День 8</i>																		
<i>завтрак</i>	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	3,1	6,9	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6
	Суп гороховый	200	9,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
	Кондитерские изделия	20	0,8	4,2	13,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		95
	<i>итого за завтрак</i>	540	15,91	16,33	68,68	454,64	0,256	0,2	0	359,23	26,34	71,58	193,02	99,72	890,19	4,95	29,89	
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	3,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Свекольник со сметаной	210	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31	20
	Вареники отварные с маслом	155	17,5	11	22,8	261	0,045	0,223	0,363	29,86	0,09	157,4	126,65	22,92	113,03	0,62	9,38	37
	Компот	200	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005		0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,54	0,23	65
	Кондитерские изделия	20	0,8	4,2	13,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	<i>итого за обед</i>	735	27,72	22,99	96,03	704,2	0,235	0,329	0,363	298,806	40,71	241,01	254,62	85,71	727,29	3,42	52,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
<i>День 9</i>																		
<i>завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	12,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Макароны отварные с маслом	150	4,1	3,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	58
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	95	11,2	11,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54
	Кисель	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	<i>итого за завтрак</i>	565	18,99	20,19	71,03	577	0,1995	0,162	0,144	235,75	44,17	94,018	239,09	95,05	617,714	3,49	33,183	281
<i>обед</i>	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,258	1,17	11
	Суп картофельный с рыбой	230	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26
	Курица по-тайски	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	53
	Чай с сахаром	205	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	<i>итого за обед</i>	765	31,46	34,9	83,1	772,5	0,275	0,192	1,001	328,65	14,6	75,53	432,63	202,05	821,61	4,288	31,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	

Неделя 2																			
<i>День 10</i>																			
завтрак	Птица тушеная в соусе с овощами	250	12,3	13,6	28,6	341	0,17	0,13		325	14,1	40	241	117	923	2,7	13,7	52	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,43	9,4	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	12,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76	
	Кондитерские изделия	30	1,34	1,7	17,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94	
	итого за завтрак	500	18,25	18,81	67,57	546,52	0,26	0,326	0,025	344,51	14,78	194,6	419	164,7	1212	5	36,65		
обед	Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15	
	Суп картофельный с клецками	225	4,4	5,3	24,2	162	0,05	0,04	0,063	115,09	4,14	11,71	40,54	14,41	250	0,608	11,57	27	
	Поджарка из рыбы с луком	130	17,4	10,8	5,6	189,5	0,227	0,087	0,232	4,17	1,35	41,6	232,47	53,84	394,88	1	45,6	40	
	Рис отварной с овощами	150	3,6	3,9	35,9	193	0,045	0,023	0,056	159,26	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39	57	
	Кисель	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	итого за обед	815	30,86	20,66	100,2	709	0,3975	0,193	0,351	285,5	16,89	92,038	406,35	112,87	884,934	3,188	79,783		

