

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник территориального
Отдела ТУ респотребнадзора по
Брянской области в Суземском,
Севском, Комаричском, Брасовском
районах



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Общепит»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района ООО
на 2020-2021г учебный год.
Столовая школы

Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон : осень

Составил: технолог

Бирюкова П.А.

7-11 лет

День : первый
Неделя : первая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
302	Каша гречневая молочная	200	8,9	5,22	34,7	223,2	0,2				19,2			4,2		
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84					3,95	5,77		0,05		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			0,51	7,05	25,2	3,9	0,36		
	Масло сливочное (порция)	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01		
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06		
	ИТОГО:	455	14,67	18,05	66,2	490,5	0,236	0,24	0,0	0,51	182	114,5	11,44	4,68		
	ОБЕД															
	Помидор свежий	60	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54		
139	Суп гороховый	250	8,99	2,33	24,15	153,63	0,24	6,24		2,6	40,33	114,4	38,56	2,07		
451	Биточки мясные	80	9,76	7,68	9,04	144,32	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76		
224	Омлетное рагу	150	2,85	3,45	16,25	107,85	0,11	11,6		3,32	27,06	70,95	32,66	1,08		
639	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,53	14,88	69,6	0,3			0,27	7,5	7,5	7,5	0,95		
	ИТОГО:	790	26,74	15,5	119,66	726,24	1,296	53,84		8,35	207,9	451,9	134,57	7,48		
	ИТОГО за день:		41,41	33,55	185,8	1216,74	1,532	34,08	0,0	8,86	389,9	566,4	146,01	12,16		

День : второй
Неделя : первая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
340	Омлет натуральный	150	15,02	8,04	10,75	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,8	19,88	2,87				
	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,77	0,05	1,6	10	0,0275	2,5			5	15,2	5,1	0,175				
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18				
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	7,5	7,5	0,93				
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01				
	ИТОГО:	405	21,14	18,69	57	481,07	0,717	4,24	15,86	0,98	358,5	482,6	61,85	8,165				
	ОБЕД																	
	Огурцы свежие	60	0,48		1,56	11,4	0,018	14,16			7,8	7,5	15,6	0,74				
109	Борщ со сметаной	250/10	1,8	8,9	15,2	112		7,09			51			1,2				
371	Рыба припущенная	80	15,61	0,59		67,5	0,7	0,9	9,76		343	498	29	0,4				
260	Картофельное пюре (запеченное)	150	3,08	2,33	19,13	109,7	1,16	3,73	33,15		38,25	76,95	26,7	0,86				
640	Кавель из ягод свежих или замороженных	200	0,62	0,96	38,24	154,66		1,2		0,06	12,62	11,9	2,9	0,92				
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	7,5	7,5	7,5	0,93				
	ИТОГО:	800	24,77	12,79	99,29	577,26	2,378	27,08	33,15	10,43	532,37	686,13	84,3	4,79				
	ИТОГО за день		45,91	31,48	156,29	1058,33	3,017	31,32	49,01	11,41	890,87	1168,7	146,15	12,955				

День : третий
Неделя : первая

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
498	Котлета из птицы	80	11,9	9	11,5	174,6	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72
520	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,7	1,16	3,73	33,15		38,25	76,95	26,7	0,86
685	Чай с лимоном	200/7	0,04		16,1	65,2		1,6		0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	7,04	98,41	0,27	75	75	7,5	0,93
	ИТОГО:	477	16,77	19,26	61,71	490	1,53	7,04	98,41	1,66	160,86	347,2	54,35	3,59
	ОБЕД													
71	Винегрет овощной	80	1,2	2,2	6,9	53	0,04	49			22,2			0,64
149	Суп рисовый с картофелем	250	1,5	4	17	120	37,6	-		0,6	0,1	0	7	
423	Бефстроганов	80	10,24	3,28	3,52	92,56	0,37	15,6	0,31	83,8	129,25	17,53	1,52	0,12
516	Макаронные изделия с сыром	150	8,18	10,61	18,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	15,44	8,32	0,85
638	Компот из плодов и/или сух. ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93
	ИТОГО	790	24,44	21,02	136,29	840,57	38,59	74,2	13,81	88,9	252,56	158,61	36,4	2,94
	ИТОГО за день		41,21	40,28	198	1330,5	40,12	81,24	112,22	90,5	413,42	505,81	90,75	6,53

День : четвертый
Неделя : первая

№ Регистр. С.б.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
2	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
366	Запеканка творожная со сметаной	200/15	12,6	23	18,09	250,16	0,05	0,18	54		117	169	19,9	0,81
694	Какао на молоке ступенном	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,69	17,51	0,48	36,67	1,02	0,13	8,1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			0,51	7,05	25,2	3,9	0,36
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01
	ИТОГО:	455	34,32	39,7	44,44	560,11	0,1	0,8	71,51	0,99	162,52	197,8	20,07	9,28
	ОБЕД													
	Помидор свежий порция или соевый	60	0,66		2,28	15,8	0,36	1,5			8,4	15,6	12	0,54
124	Шоу из свежей капусты	250	3,8	3,06	7,46	85,2	0,05	1,47	9	0,4	13,81	133,32	18,52	1,94
492	Плов из птицы	250	30	13,75	45,5	425	0,15	5,66	34,5	0,99	32,68	266	66,9	4,8
631	Компот из свежих яблок	200	0,1		8,6	96,9	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Хлеб (рожано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	7,5	7,5	7,5	0,93
	ИТОГО:	760	36,24	17,72	89,1	742,9	1,07	23,93	43,5	2	140,99	507,1	111,12	8,6
	ИТОГО за день		70,56	67,42	133,54	1303,01	2,17	24,73	115,01	2,99	303,51	704	131,1	17,88

День : пятый
Неделя : первая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
333	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,63	16,1	48,23	375	0,012	0,81	13,5	0,79	150	81	7,5	0,06		
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84		0,00	0,00		3,95	5,77		0,05		
	Хлеб	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			0,51	7,05	25,2	3,9	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9					1,8	2,6	0,04	0,01		
	ИТОГО:		13,95	24,57	79,7	588,34	0,42	0,042	13,5	1,3	162,8	114,57	11,4	0,78		
	ОБЕД															
49	Салат из моркови с яблоком	60	1,1	4,2	8,4	78,2	0,04	5,3	3,2	0,05	15,9	0,65	0,04	3,8		
135	Суп овощной	250	3,63	7,13	9,93	116,78	0,12	20,30	12,5	5,71	171,01	74,75	0,1	6,55		
439	Пельмени тушеная в соусе	80	13,36	6,24	6	133,6	0,01	0,07	22,5	13	2,12	0,08	0,02	1,44		
520	Картофельное пюре	150	2,69	17,1	18,01	236,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93		
640	Кнели из ягн (замороженных или свежих)	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
	Хлеб (рожано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	75	75	7,5	0,93		
	ИТОГО:	790	34,58	35,64	105,74	841,84	0,82	39,48	63,87	122	169,38	170,1	10,4	25,69		
	ИТОГО за день:		48,56	60,21	185,44	1430,18	1,24	39,52	77,37	123	332,18	284,67	21,8	26,47		

День : шестой
Неделя : вторая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша пшеничная молочная	200	5,2	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	92,1	44,1	45,16	1,26	0,11	8,4
685	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,04		16,1	65,2		1,6		0,01	5,55	6,65	0,48	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			130	81	7,5	0,06
	ИТОГО:	455	11,01	22,13	55,8	469,91	0,22	2,25	92,1	44,6	209,56	116,11	8,13	8,9
	ОБЕД													
	Огурцы свежие или (соленые)	60	0,48	0,00	1,56	11,4	0,018	1,4,16	0,00	0,00	7,8	7,5	15,6	0,24
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,05	2,22	12,5	87,2	0,07	4	0,5	0,13	23,3	46,18	11,9	0,8
462	Тефтели мясные	80	12,1	6,92	19,56	171	0,06	0,00	2,3	0,15	163	2,15	0,12	5,29
297	Рис припущенный	150	4,91	6,99	52,93	293,36	0,04	0,01	6,12	79,8	26,3	0,54	0,03	1,14
631	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,00	4,4	170		2,8	0,0		16	16	6	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93
	ИТОГО:	760	23,12	17,04	155,71	854,96	0,688	20,97	8,92	80,6	328,2	148,17	43,75	10,44
	ИТОГО за день:		34,13	39,17	211,51	1324,87	0,908	23,22	100,02	125,2	537,5	264,28	51,88	19,34

День : седьмой
Неделя : вторая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г			B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
	Кукуруза консервированная отварная	25	0,6	0,2	2,7	14,5	0,01	2,4			2,5	13,7		0,1	
340	Омлет натуральный	150	15,02	8,04	10,75	175,37	0,09	0,27	15,86	0,71	118,07	257,8	19,88	2,87	
694	Какао на ступенном молоке	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,69	17,51	0,48	36,67	1,02	0,13	8,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36	
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01	
	ИТОГО:	455	27,52	25,21	39,8	499,5	0,15	3,36	33,37	1,7	168,5	281,2	23,98	11,44	
	ОБЕД														
	Помидор свежий или соевый	60	0,66		2,28	13,8	0,36	15	0,00	0,00	8,4	15,6	12	0,54	
132	Раскормочное Ленинградский	250	2,36	5,68	13,4	113,35	0,11	0,28	7,55	1,32	70,70	76,5	26,59	0,99	
371	Рыба припущенная	80	15,4	5,1	0,00	98,1	0,11	1,12	10,8	0,9	33,1	58,1	21,3	7,8	
224	Картофель тушеный	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,11	11,6		3,52	27,06	70,95	32,66	1,08	
638	Безеот из сухофруктов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1		0,00	40,48	36,6	26,2	0,86	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93	
	ИТОГО:	760	25,75	17,7	101,87	639,76	22,36	38	18,35	6,35	186,4	349,5	69,4	5,42	
	ИТОГО за день:		53,28	42,91	141,6	1159,26	22,51	41,36	51,72	8,05	354,9	631	93,38	16,86	

День : восьмой
Неделя : вторая

№ Рецепт Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
302	Каша овсяная молочная	200	7,75	12,33	17,9	201	0,19	0,92	29,8	0,58	171,3	221,5	64,2	1,55		
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84		0,00	0,00		3,95	5,77		0,05		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01		
	Сыр	15	3,45	4,35	0,00	54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06		
	ИТОГО:	455	13,52	25,15	49,4	468,3	0,226	0,16	29,8	1,01	334,1	336,07	75,64	2,03		
	ОБЕД															
71	Винегрет овощной	60	1,2	2,2	6,9	53	0,04	49	0,9	1,2	22,2	71,2	12,5	0,64		
149	Суп картофельный с рисом	250	3,5	1,25	10	65,5	0,08	1,29	0,00	2,44	17,79	83,88	22,54	1,1		
451	Котлеты мясные	80	9,76	7,68	9,04	144,32	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76		
516	Макаронные изделия	150	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85		
640	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,00	44	170		2,8	0,0		16	16	6	1,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93		
	ИТОГО:	790	26,22	22,65	144,33	875,82	0,73	53,09	14,4	6,66	163,3	430	74,51	7,32		
	ИТОГО за день:		39,74	47,8	193,73	1544,12	0,976	53,25	44,2	7,67	497,4	766,07	150,16	9,35		

День : легкий
Неделя : вторая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
366	Запеканка из творога с повидлом	200/15	12,6	23	18,09	250,16	0,05	0,18	54		117	169	19,9	0,81		
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18		
	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01		
	ИТОГО:	445	18,52	34,14	63,28	554,8	0,11	1,65	54	0,51	284,52	328,8	53,17	5,36		
	ОБЕД:															
	Огурец свежий или соленый	60	0,48	0,00	1,56	11,4	0,018	14,16	0,00	0,00	7,8	7,5	15,6	0,24		
109	Борщ со сметаной	250/10	2,46	4,8	9,1	112	0,05	15,6	6	1,02	122,9	36,9	16,5	0,58		
437	Гуляш из говядины	80	11,5	1,28	2,68	68,12	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106	14,81	1,56		
520	Пюре картофельное	150	2,69	17,1	18,01	236,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93		
640	Кисель из ягод свежих или замороженных	200	0,62	0,06	58,24	154,66	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,5	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93		
	ИТОГО:	770	20,93	24,15	94,75	704,99	0,758	44,32	38,87	104,8	256,43	244,3	57	12,48		
	ИТОГО за день:		39,45	58,29	158,03	1259,7	0,868	45,97	92,87	5	540	572,3	110,17	17,84		

День : десятый
Неделя : вторая

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
501	Биточки из курицы	80	11,9	9	11,5	174,6	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72		
	Макаронные изделия отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85		
685	Чай с лимоном	200/7	0,04		16,1	65,2		1,6		0,01	5,55	6,65	0,48	0,07		
	Хлеб	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03		0,00	0,51	7,05	25,2	3,9	0,36		
	Масло сливочное	10	0,07	7,6	0,1	70,9			0,00		1,8	2,6	0,04	0,01		
	ИТОГО:	477	22,44	28,08	91,35	709,7	0,18	3,31	78,4	2,69	70,21	265	32,37	3,01		
	ОБЕД															
49	Салат из моркови с яблоками	60	1,1	4,2	8,4	78,2	0,04	5,3	3,2	0,05	15,9	0,65	0,04	3,8		
142	Суп с рыбнои фрикадельками	250/25	9,25	3,5	8,75	103,5	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	214,1	33,49	1,17		
439	Печень тушеная	80	13,36	6,24	6	133,6	0,01	0,07	22,5	13	2,12	0,08	0,02	1,44		
302	Каша гречневая разваренная	150	7,9	7,98	41,5	253,1	0,19	0,00	0,12	6,8	4,8	4,9	0,18	0,18		
638	Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2	0,00	0,00	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3	0,00		0,27	7,5	7,5	7,5	0,93		
	ИТОГО	800	34,93	22,85	123,29	822,4	0,88	31,47	56,95	23,3	338,12	359,47	47,19	7,92		
	ИТОГО за день:		57,37	50,93	214,64	1531	1,06	34,79	135,35	26,0	308,24	624,47	79,56	10,93		