

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Тальская СОШ

Козлова С.А.

09.03.2021



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для двухразового питания обучающихся

1-4 класс и 5-11 класс МБОУ Тальская СОШ

2021

1 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Каша манная молочная жидкая	200	250	6,2	7,75	8,05	10,06	31,09	38,86	222,02	277,52	0,06	0,07	0,03	0,04	-	-	-	-	0,50	0,60	24,0	30,0	39,5	49,4	10,0	12,5	0,4	0,5
Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,19	0,19	0,9	0,9	-	-	0,11	0,11	1,6	1,6	22,0	22,0	9,68	9,68	4,8	4,8	1,0	1,0
Банан свежий	200	200	4,4	4,4	-	-	27,6	27,6	64,0	64,4	0,04	0,04	-	-	8,0	8,0	-	-	2,8	2,8	38,0	38,0	25,0	25,0	15,8	15,8	0,6	0,6
Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	0,06	0,06	0,21	0,21	0,05	0,05	0,03	0,03	3,0	3,0	111,4	111,4	156,2	156,2	20,3	20,3	0,7	0,7
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77,0	77,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,24	0,24	0,38	0,38	-	-	-	-
Сыр российский (порциями)	25	25	4,369	4,369	5,584	5,584	-	-	67,73	67,73	-	-	0,04	0,04	0,30	0,30	0,04	0,04	-	-	190,00	190,00	50,00	50,00	10,00	10,00	0,20	0,20
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			26,10	29,58	32,3	36,64	124,15	143,61	782,1	895,42	0,47	0,52	1,16	1,19	8,05	8,05	0,14	0,14	7,9	8,0	237,9	256,31	382,1	435,9	81,18	92,53	3,8	4,33
ОБЕД																												
Щи из свежей капусты	250	300	2,09	2,51	6,33	7,59	10,64	12,77	107,83	129,39	0,08	0,09	0,06	0,07	20,5	32,8	0,19	0,24	1,8	2,2	44,23	55,29	53,63	64,35	21,58	25,89	1,6	1,92
Жаркое по домашнему	200	250	22,54	25,61	17,33	19,69	22,13	25,14	334,08	379,61	0,41	0,51	0,4	0,5	10,1	11,5	-	-	1,60	2,0	35,2	40,0	284,9	296,12	48,2	54,8	3,1	3,5
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,20	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92,0	92,0	0,14	0,14	0,12	0,12	4,4	4,4	-	-	1,40	1,40	1,4	1,4	1,8	1,8	2,0	2,0	1,56	1,56
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			39,91	45,59	40,25	47,66	110,42	136,77	888,4	1064,3	1,04	1,34	0,78	0,95	36,96	51,76	0,24	0,30	1,6	5,9	329,8	356,6	700,0	798,9	126,4	154,47	7,96	8,17
ВСЕГО:			65,99	75,17	72,55	84,3	234,57	280,38	1670,49	1906,42	1,51	1,66	1,94	2,14	45,01	59,81	0,38	0,44	9,50	13,90	567,77	612,9	1082,18	1234,88	207,55	247,0	11,96	12,5

2 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Макароны, запеченные с яйцом	200	230	9,19	10,58	16,6	19,09	29,6	34,04	304	349,6	0,12	0,13	0,25	0,28	0,24	0,27	0,15	0,18	-	-	68,8	79,12	150,2	172,7	16,27	18,71	1,85	2,12
Говядина отварная	40	55	10,32	14,19	6,72	9,24	-	-	101,6	139,7	0,15	0,20	-	-	-	-	-	-	3,20	4,40	14,4	19,8	66,0	90,8	20,0	27,5	0,92	1,65
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,40	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,07	0,07	-	-	15,31	15,31	61,62	61,61	-	-	0,21	0,21	2,4	2,4	0,1	0,1	0,30	0,30	17,3	17,3	8,6	8,6	6,0	6,0	0,9	0,9
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			28,36	33,41	38,25	46,541	97,79	114,93	792,48	939,2	0,44	0,55	0,63	0,66	3,12	3,31	0,35	0,40	3,90	5,4	350,4	387,7	542,5	645,7	82,2	102,4	4,93	6,46
ОБЕД																												
Суп картофельный с бобовыми	250	300	9,19	10,58	16,6	19,09	29,6	34,04	304,0	349,6	0,1	0,12	0,1	0,12	16,5	19,81	0,20	0,20	2,60	3,20	36,63	43,96	96,58	115,89	38,93	46,71	0,6	0,72
Каша пшеничная рассыпчатая	180	180	11,24	11,24	6,38	6,38	44,24	44,24	278,14	278,14	0,95	0,95	0,22	0,22	-	-	-	-	1,90	1,90	39,6	39,6	22,32	22,32	43,2	43,2	3,1	3,1
Рыба тушеная в томате с овощами.	120	120	12,46	12,46	6,89	6,89	6,44	6,44	137,5	137,5	0,8	0,8	0,67	0,67	8,2	8,2	0,11	0,11	1,80	1,80	74,5	74,5	177,97	177,97	79,7	79,7	1,8	1,8
Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79	0,02	0,02	0,012	0,012	0,7	0,7	-	-	-	-	2,6	2,6	5,0	5,0	4,8	4,8	0,34	0,34
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			40,68	47,37	40,46	46,76	163,1	187,1	1108,1	1254,7	2,04	2,12	1,002	1,022	25,4	28,7	0,31	0,31	6,3	6,9	211,5	239,9	509,6	604,5	208,3	231,2	7,14	7,86
ВСЕГО:			69,04	80,78	78,81	93,3	260,9	302,13	1900,6	2193,9	2,48	2,67	1,63	1,68	28,5	32,02	0,66	0,71	10,2	12,3	561,9	667,7	1052,1	1250,3	290,5	333,6	12,07	14,32

3 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК																												
Омлет с сыром	150	200	16,04	21,38	29,7	39,6	2,48	3,30	341,5	454,0	0,9	0,12	5,55	0,74	0,3	0,4	0,18	0,23	4,15	5,19	264,5	352,62	144,0	192,0	16,96	22,6	2,67	3,56
Масло сливочное м.д.ж 72,5%	20	20	0,16	0,16	14,5	14,5	0,26	0,26	132,2	132,2	0,014	0,014	0,13	0,13	-	-	0,1	0,1	1,30	1,30	4,8	4,8	7,6	7,6	-	-	-	-
Зеленый горошек	60	100	1,86	3,1	0,1	0,16	3,9	6,5	24,0	40,0	0,43	0,71	0,18	0,30	0,67	1,16	0,34	0,46	0,84	1,40	1,2	2,0	4,68	7,8	3,18	5,30	0,24	0,40
Печенье	30	40	3,96	5,28	5,1	6,8	43,46	57,94	234,6	312,8	0,02	0,02	-	-	-	-	0,03	0,04	4,20	5,60	88,4	117,9	11,2	14,99	1,56	2,08	-	-
Чай с молоком	200	200	2,79	2,79	2,55	2,55	13,25	13,25	89,25	89,25	0,02	0,02	0,08	0,08	0,6	0,6	-	-	-	-	66,0	66,0	47,0	47,0	12,0	12,0	0,08	0,08
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			31,44	41,28	59,2	73,4	102,7	132,1	1023,5	1287,9	1,5	1,04	5,94	6,25	1,57	2,16	0,65	0,83	10,49	13,5	467,2	597,9	365,2	464,7	63,98	81,11	3,89	5,34
ОБЕД																												
Рассольник ленинградский	250	300	5,03	6,04	11,3	13,56	32,38	38,86	149,6	179,52	0,05	0,06	0,04	0,05	15,31	22,84	-	-	-	-	26,7	35,88	37,7	44,6	25,5	36,88	1,1	1,61
Рагу из овощей	150	180	3,93	3,93	4,84	5,38	20,17	20,31	179,23	215,0	0,08	0,09	0,07	0,08	12,0	14,4	0,51	0,61	1,10	1,20	57,0	68,4	32,7	39,6	21,3	25,5	1,2	1,4
Тефтели с соусом	120	120	10,44	10,44	15,42	15,42	10,76	10,76	223,6	223,6	0,05	0,05	0,09	0,09	1,6	1,6	-	-	-	-	19,1	19,1	17,52	17,52	22,5	22,5	2,6	2,6
Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79	0,22	0,22	0,11	0,11	0,7	0,7	-	-	-	-	2,6	2,6	5,0	5,0	4,8	4,8	0,34	0,34
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			37,39	41,7	47,3	53,8	157,9	184,1	1055,0	1221,6	0,61	0,69	0,47	0,49	29,7	39,68	0,57	0,66	1,1	1,2	357,3	399,1	449,0	538,5	123,3	154,1	6,7	8,01
ВСЕГО:			68,8	82,9	106,5	127,2	260,6	316,2	2078,5	2509,5	2,11	1,73	6,41	6,74	31,3	41,84	1,22	1,49	11,59	14,7	825,0	997,0	814,2	1003,2	187,3	235,2	10,6	13,3

4 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность к/кал		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18
ЗАВТРАК																												
Плов из птицы	200	250	20,21	25,27	19,75	24,68	38,75	48,43	404,6	505,75	0,24	0,30	0,13	0,16	3,13	3,92	0,11	0,14	0,30	0,40	29,05	36,32	15,28	19,0	37,57	46,97	2,55	3,18
Сок абрикосовый	200	200	0,5	0,5	-	-	12,7	12,7	55,0	55,0	-	-	-	-	0,9	0,9	0,05	0,05	0,10	0,10	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	1,2	1,2
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,20	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Яблоко свежее	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	-	-	-	-	2,22	2,22	0,11	0,11	-	-	3,2	3,2	2,75	2,75	4,5	4,5	0,14	0,14
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			28,1	35,44	27,69	35,01	102,6	125,99	720,5	887,35	0,38	0,50	0,14	0,18	7,89	9,8	0,28	0,32	0,60	0,80	79,4	99,59	175,8	224,9	80,4	102,3	6,23	7,48
ОБЕД																												
Борщ с капустой и картофелем	250	300	1,9	2,28	6,66	7,99	10,81	12,97	106,25	127,5	0,06	0,08	0,14	0,17	18,25	21,9	0,21	0,26	1,40	1,70	58,0	69,6	97,6	117,15	30,0	36,0	1,3	1,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,47	5,43	6,52	45,0	54,0	263,8	316,56	0,01	0,01	0,04	0,05	-	-	0,33	0,40	0,20	0,20	18,0	21,6	15,35	18,43	73,5	88,2	2,4	2,9
Фрикадельки в соусе	100	100	12,63	12,63	13,54	13,54	9,16	9,16	208,6	208,6	0,03	0,03	0,08	0,08	0,73	0,73	-	-	-	-	19,83	19,83	9,25	9,25	23,42	23,42	2,66	2,66
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	18,0	18,0	1,2	1,2
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			42,53	48,27	41,38	47,55	161,7	193,11	1091,5	1271,5	0,32	0,41	0,43	0,47	19,46	23,3	0,64	0,78	2,0	2,6	361,7	407,4	496,3	606,6	196,2	233,5	9,22	10,7
ВСЕГО:			70,63	83,7	69,1	82,56	264,3	319,1	1811,9	2158,9	0,7	0,91	0,57	0,65	27,4	33,1	0,92	1,1	2,6	3,4	441,2	506,9	672,1	831,5	276,6	335,8	15,5	18,2

5 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11
ЗАВТРАК																												
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	250	15,85	19,81	6,8	8,51	22,02	27,53	212,38	265,47	0,14	0,18	0,16	0,20	26,4	33,1	0,02	0,03	0,40	0,50	78,9	98,6	42,08	52,59	66,4	83,0	1,9	2,4
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87	0,01	0,01	0,06	0,06	11,0	11,0	-	-	-	-	14,0	14,0	3,4	3,4	4,0	4,0	0,6	0,6
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			26,13	29,9	14,3	18,4	82,9	101,1	468,96	585,22	0,28	0,37	0,23	0,27	37,74	44,7	0,06	0,09	0,80	1,20	149,04	190,3	214,8	281,3	102,8	131,32	3,6	4,63
ОБЕД																												
Суп лапша по домашнему	250	300	2,45	2,94	4,89	5,86	13,91	16,7	109,38	131,26	0,03	0,04	0,03	0,04	3,4	4,12	0,14	0,17	0,50	0,60	26,7	32,11	4,97	5,97	14,3	17,16	0,8	0,95
Птица отварная	100	100	22,6	22,6	17,0	17,0	-	-	244,0	244,0	0,04	0,04	0,13	0,13	1,56	1,56	0,44	0,44	2,70	2,80	3,3	3,3	4,8	4,8	19,5	19,5	2,9	2,9
Капуста тушеная	150	180	3,93	4,72	4,81	5,81	18,31	24,21	130,74	156,88	0,06	0,08	0,05	0,06	25,5	30,6	0,08	0,08	1,0	0,80	87,0	104,4	9,28	11,14	30,0	36,0	1,2	1,4
Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,48	0,48	0,25	0,25	26,81	26,81	110,96	110,96	-	-	-	-	3,96	3,96	0,02	0,02	-	-	28,1	28,1	1,67	1,67	11,5	11,5	0,11	0,11
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			38,69	43,26	37,64	43,32	113,96	142,18	869,9	1018,8	0,30	0,39	0,21	0,23	34,42	40,2	0,68	0,71	4,20	4,20	203,24	247,3	228,43	306,9	116,8	140,9	6,29	7,3
ВСЕГО:			64,8	73,2	51,94	61,7	196,9	243,3	1338,9	1604,02	0,58	0,76	0,44	0,50	72,16	84,9	0,74	0,80	5,00	5,40	352,2	437,6	443,2	588,2	219,6	272,2	9,9	11,9

6 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК																												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	300	6,98	8,38	7,65	9,18	24,66	29,59	195,1	234,12	0,003	0,004	0,13	0,2	0,6	0,72	-	-	1,20	1,40	118,0	141,6	8,51	10,2	16,0	19,2	0,4	0,48
Омлет с сыром	150	200	16,04	21,38	29,7	39,6	2,48	3,30	341,5	454,0	0,9	0,12	5,55	0,74	0,3	0,4	0,18	0,23	4,15	5,19	264,5	352,62	144,0	192,0	16,96	22,6	2,67	3,56
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	20	20	0,16	0,16	14,5	14,5	0,26	0,26	132,2	132,2	0,14	0,14	0,13	0,13	-	-	0,1	0,1	1,30	1,30	4,8	4,8	7,6	7,6	-	-	-	-
Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	0,06	0,06	0,21	0,21	0,05	0,05	0,03	0,03	3,0	3,0	11,4	11,4	156,2	156,2	20,3	20,3	0,7	0,7
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			33,56	42,2	63,11	76,85	92,1	109,96	1024,6	1233,9	1,25	0,52	6,05	1,32	0,95	1,17	0,30	0,36	9,65	10,89	441,0	565,12	467,6	561,2	83,56	103,0	4,6	6,0
ОБЕД																												
Свекольник	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	124,99	0,05	0,06	0,01	0,01	50,0	60,0	0,03	0,04	0,20	0,20	50,0	60,0	5,63	6,75	18,0	21,6	1,0	1,2
Голубцы ленивые	100	100	6,56	6,56	6,69	6,69	4,93	4,93	106,21	106,21	0,04	0,04	0,07	0,07	29,0	29,0	0,07	0,07	0,10	0,10	48,7	48,7	7,3	7,3	21,8	21,8	2,0	2,0
Картофельное пюре	150	180	3,19	3,82	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54	0,17	0,2	0,13	0,15	5,6	6,7	0,27	0,34	-	-	40,0	48,0	96,48	115,78	30,0	36,	1,0	1,2
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	-	-	21,2	21,2	88,0	88,0	0,13	0,13	0,20	0,20	8,0	8,0	-	-	-	-	28,0	28,0	100,0	100,0	20,0	20,0	1,44	1,44
Говядина отварная	40	55	10,32	14,19	6,72	9,24	-	-	101,6	139,7	0,15	0,20	-	-	-	-	-	-	3,20	4,40	14,4	19,8	66,0	90,8	20,0	27,5	0,92	1,65
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,8	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			21,9	30,01	38,9	45,1	115,3	141,5	836,3	990,1	0,71	0,81	0,41	0,43	92,6	103,7	0,37	0,45	3,5	3,5	239,2	278,4	483,1	579,2	151,4	182,2	7,66	8,66
ВСЕГО:			55,5	73,61	102,1	125,33	207,4	251,83	1860,5	2262,51	1,96	1,38	6,46	1,75	93,6	104,9	0,67	0,81	13,15	15,6	680,2	849,0	950,7	1165,15	234,9	296,7	12,26	10,7

7 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18		
ЗАВТРАК																												
Жаркое по домашнему	200	250	22,54	25,61	17,33	19,69	22,13	25,14	334,08	379,61	0,04	0,05	0,04	0,05	10,1	11,5	-	-	1,60	2,00	35,2	40,0	284,9	296,12	48,2	54,8	3,1	3,5
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	18,0	18,0	1,2	1,2
Апельсин свежий	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86,0	86,0	0,05	0,05	0,03	0,03	1,33	1,33	0,06	0,06	0,30	0,30	6,8	6,8	5,75	5,75	6,5	6,5	0,3	0,3
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			32,8	38,1	25,2	29,9	107,2	122,9	745,9	854,5	0,22	0,28	0,08	0,09	11,7	13,3	0,10	0,12	4,60	5,30	98,34	124,7	459,9	527,2	105,1	123,6	4,56	6,67
ОБЕД																												
Суп картофельный с клецками	250	300	3,75	4,5	3,29	3,93	16,84	20,21	111,94	134,33	0,05	0,06	0,06	0,07	13,63	16,4	0,04	0,05	1,10	1,30	28,0	33,7	9,3	11,1	16,84	17,7	1,52	1,8
Рыба тушеная в сметанном соусе	120	140	13,19	15,42	11,53	13,47	4,8	5,61	176,0	205,32	0,02	0,02	0,03	0,03	3,6	4,2	0,03	0,04	1,00	1,20	76,4	89,1	24,1	28,14	73,0	85,2	1,7	1,9
Рис отварной	150	180	3,88	4,56	5,01	6,01	40,7	48,32	225,17	270,21	0,04	0,05	0,03	0,04	-	-	0,27	0,32	-	-	2,4	2,9	83,03	99,63	19,0	22,8	0,6	0,7
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,30	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Компот из яблок с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	15,3	15,3	59,1	59,1	0,01	0,01	0,06	0,06	2,9	2,9	0,02	0,02	0,30	0,30	1,08	1,08	0,85	0,85	1,45	1,45	0,9	0,9
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			25,62	46,0	25,2	43,21	146,9	179,9	972,9	1178,52	0,35	0,45	0,35	0,38	21,9	26,4	0,42	0,44	2,60	3,10	360,7	401,6	475,4	577,7	162,5	196,53	6,59	8,0
ВСЕГО:			58,4	84,1	50,4	73,1	254,1	302,8	1718,8	2033,0	0,57	0,73	0,43	0,47	33,6	39,7	0,52	0,56	7,20	8,40	459,01	927,6	935,3	1104,9	267,6	320,1	11,15	14,67

8 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК																												
Капуста тушеная	150	180	3,93	4,72	4,81	5,81	18,31	24,21	130,74	156,88	0,06	0,08	0,05	0,06	25,5	30,6	0,08	0,08	1,0	1,0	87,0	104,4	9,28	11,14	30,0	36,0	1,2	1,4
Фрикадельки в соусе	100	100	12,63	12,63	13,54	13,54	9,16	9,16	208,6	208,6	0,03	0,03	0,08	0,08	0,73	0,73	-	-	-	-	19,83	19,83	9,25	9,25	23,42	23,42	2,66	2,66
Молоко кипяченое	200	200	4,448	4,448	5,790	5,790	8,178	8,178	103,0	103,0	0,08	0,08	0,30	0,30	2,60	2,60	6,00	6,00	-	-	240,00	240,00	80,00	80,00	28,00	28,00	0,12	0,12
Печенье	30	40	3,96	5,28	5,1	6,8	43,46	57,94	234,6	312,8	0,02	0,02	-	-	-	-	0,03	0,04	4,20	5,60	88,4	117,9	11,2	14,99	1,56	2,08	-	-
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			32,11	38,21	36,69	41,69	185,8	175,24	875,6	1154,7	0,53	0,59	0,55	0,55	29,53	34,63	6,08	6,08	5,2	6,6	480,2	990,1	366,0	415,7	118	132,9	5,22	5,82
ОБЕД																												
Суп с картофелем и рыбными консервами	250	300	6,22	7,46	8,21	9,85	18,39	22,07	170,98	205,18	0,13	0,15	0,15	0,18	4,3	5,18	0,23	0,29	4,00	5,00	9,5	11,35	69,9	83,7	14,1	16,91	2,4	2,9
Картофельная запеканка с мясом	200	250	24,9	31,13	24,78	30,97	18,43	23,03	400,75	500,94	0,38	0,47	0,23	0,28	44,0	55,0	-	-	1,50	1,80	16,9	21,1	259,7	323,0	35,0	42,7	5,2	6,5
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,30	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,48	0,48	0,25	0,25	26,81	26,81	110,96	110,96	-	-	-	-	3,96	3,96	0,02	0,02	-	-	28,1	28,1	1,67	1,67	11,5	11,5	1,1	1,1
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			49,4	60,4	49,1	60,67	132,9	162,4	1083,4	1326,6	0,74	0,93	0,55	0,64	54,06	67,04	0,32	0,39	5,7	7,1	307,3	335,1	689,4	846,4	112,8	140,5	10,6	13,2
ВСЕГО:			81,5	98,6	85,2	102,4	318,4	337,6	1959	2481,3	1,18	1,52	1,1	1,19	83,5	101,7	6,4	6,47	10,7	13,7	787,5	1325,2	1055,4	1262,0	230,9	273,4	15,78	19,02

9 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18		
ЗАВТРАК																												
Салат свекольный	60	100	1,42	2,36	2,76	4,6	7,39	12,32	60,06	100,1	0,01	0,02	0,02	0,04	4,03	7,2	-	-	0,12	0,20	22,94	38,24	4,42	7,36	2,7	4,5	1,07	1,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,47	5,43	6,52	45,0	54,0	263,8	316,56	0,33	0,40	0,15	0,18	-	-	0,27	0,33	1,70	2,00	18,0	21,6	208,2	249,8	73,5	88,2	2,4	2,9
Тефтели с соусом	120	120	10,44	10,44	15,42	15,42	10,76	10,76	223,6	223,6	0,05	0,05	0,09	0,09	1,6	1,6	-	-	-	-	19,1	19,1	17,52	17,52	22,5	22,5	2,6	2,6
Сок персиковый	200	200	0,6	0,6	-	-	33,0	33,0	136,0	136,0	0,03	0,03	0,04	0,04	13,4	13,4	0,11	0,11	1,10	1,10	1,0	1,0	3,75	3,75	6,0	6,0	0,22	0,22
Яблоко свежее	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	-	-	-	-	2,22	2,22	0,11	0,11	-	-	3,2	3,2	2,75	2,75	45,0	45,0	0,14	0,14
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			28,2	32,8	31,4	36,7	144,8	170,7	932,4	1082,9	0,54	0,66	0,3	0,35	21,3	24,4	0,49	0,55	2,92	3,3	106,6	137,8	387,9	476,5	179,9	205,3	7,33	8,94
ОБЕД																												
Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	300	2,83	3,39	2,86	3,43	21,76	26,11	75,95	91,14	0,13	0,15	0,08	0,09	23,8	28,5	0,14	0,17	6,00	8,00	34,0	40,74	97,6	117,12	38,6	46,26	1,6	1,86
Рагу из птицы	200	250	17,57	21,96	22,38	27,97	20,8	26,0	325,65	440,81	0,01	0,02	0,01	0,02	30,91	38,64	0,24	0,31	1,90	2,30	37,24	46,55	50,5	69,95	55,93	69,91	1,78	3,47
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87	0,01	0,01	0,06	0,06	11,0	11,0	-	-	-	-	14,0	14,0	3,4	3,4	4,0	4,0	0,6	0,6
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Пудинг из творога запеченный	150	150	18,65	18,65	12,59	12,59	31,85	31,85	316,0	316,0	0,1	0,1	0,38	0,38	0,58	0,58	22,58	22,58	0,66	0,66	214,7	214,7	312,36	312,36	40,48	40,48	1,66	1,66
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			57,6	66,1	53,6	63,5	163,2	192,9	1161,1	1397,5	0,47	0,57	0,7	0,72	66,77	79,42	23,06	23,18	8,96	11,7	565,7	612,1	837,9	967,6	190,32	228,53	7,3	9,98
ВСЕГО:			85,8	98,9	84,9	100,2	307,9	363,6	2093,5	2480,4	1,01	1,23	1,0	1,07	88,1	103,82	23,54	23,73	11,88	14,9	672,3	749,9	1225,8	1444,1	370,2	433,8	14,6	18,9

10 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК																												
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	140	12,46	14,52	6,89	8,03	6,44	7,51	137,5	160,29	0,08	0,09	0,07	0,08	8,2	9,5	0,12	0,14	1,40	1,70	74,5	86,9	127,1	148,3	79,7	98,0	1,8	2,1
Картофельное пюре	150	180	3,19	3,82	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54	0,17	0,2	0,13	0,15	5,6	6,7	0,27	0,34	-	-	40,0	48,0	96,48	115,78	30,0	36,	1,0	1,2
Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	11,28	11,28	45,12	45,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,0	6,0	1,0	1,0	3,0	3,0	0,4	0,4
Сырники из творога запеченные	180	180	25,8	25,8	9,07	9,07	52,78	52,78	453,80	453,80	0,09	0,09	0,24	0,24	0,11	0,11	0,48	0,48	2,0	2,0	47,5	47,5	46,9	46,9	54,0	54,0	2,16	2,16
Яблоко свежее	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	-	-	-	-	2,22	2,22	0,11	0,11	-	-	3,2	3,2	2,75	2,75	4,5	4,5	0,14	0,14
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:			48,5	53,1	29,8	34,5	142,4	160,2	1045,8	1158,5	0,46	0,54	0,44	0,47	16,23	18,53	0,98	1,07	3,4	3,7	213,5	246,3	425,5	510,0	201,7	234,6	6,4	7,3
ОБЕД																												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	300/42	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,81	175,1	210,12	0,08	0,10	0,07	0,08	23,45	28,14	0,11	0,13	0,70	0,80	28,91	34,69	14,8	17,7	47,26	56,71	3,02	3,62
Котлета куриная	100	100	15,72	15,72	16,08	16,08	16,63	16,63	273,33	273,33	0,1	0,1	0,17	0,17	0,83	0,83	0,16	0,16	0,60	0,60	44,0	44,0	15,37	15,37	14,63	14,63	1,82	1,82
Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,35	5,22	5,25	6,3	34,33	41,22	202,5	243,0	0,03	0,04	0,01	0,02	-	-	-	-	2,10	2,50	28,5	34,2	15,7	18,8	21,0	25,2	0,9	1,08
Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	18,0	18,0	1,2	1,2
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:			40,9	47,3	38,9	45,05	154,9	185,8	1049,7	1231,3	0,39	0,49	0,26	0,28	24,6	29,53	0,31	0,35	3,8	4,6	173,6	215,4	271,6	368,2	144,6	174,8	8,44	9,95
ВСЕГО:			89,4	100,4	68,7	79,6	297,3	346,04	2095,5	2389,8	0,85	1,03	0,7	0,75	40,9	48,06	1,29	1,42	7,2	8,3	387,1	461,7	697,1	878,2	346,3	409,4	14,8	17,25