

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»



Базаева В.А

«09» января 2024г.

Согласовано

Директор



«09» января 2024г.

**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков и обедов
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 12 лет и старше**

Дир. Шестакова Е.В.
Зам. Шестакова Е.В.
Холодков Т.Н.

Примечание
Меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Мотыльнова 2007г.
и на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **Зимне-весенний**

Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																									
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	18	0,08			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Второй завтрак	550	16,73	17,4	80,8	548	18	0,1	0,21	0,22	215,7	52,81	61,82	263,5	5,15		0,22	0,22								
	Обед																									
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935											
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824	1,3353	0,0005	1,73	1,73								
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	831	30,26	24,54	119,0	931	20	0,63	16,96	1,76	1107,63	129,2	142,7	507,6	7,08		1,76	1,76								
	Всего в День		46,99	41,94	199,8	1479	38	0,73	17,17	1,98	1323,6	182,0	204,6	771,1	12,23		1,98	1,98								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 ₂	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72								
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445 ₂	8,6398	75,5727	113,995 ₈	2,5364											
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01								
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	555	20,04	15,87	72,51	544	20	0,2	0,95	1,73	344,6₇	48,17	139,1₆	362,4₂	7,07		1,73	1,73								
	Обед																									
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803											
265	Плов	230	11,06	22,42	47,17	435	140	0,1	1,87	4,81	249,033 ₂	18,5574	48,1423	168,578 ₂	1,5601	0,0044	4,81	4,81								
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	891	22,53	31,26	120,3₈	829	150	0,35	32,96	4,81	1 027,3₃₈	117,5₉	135,4₆	420,4₉	7,16		4,81	4,81								
	Всего в День		42,57	47,13	192,8₈	1 373	170	0,55	33,91	6,54	1 372,8₂	165,7₉	274,6₆	782,9₉	14,23		6,54	6,54								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305											
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65			252,637	140,591	40,0222	171,118	0,8037										
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02			146	105,6	12,18	78,3	1,6469										
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74											
	Всего в Второй завтрак	550	20,76	20,84	81,96	658	90	0,22	3,89			398,64	457,48	99,15	504,15	5,5										
	Обед																									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53	1,51		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	1,51	1,51							
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19			148,182	8,4471	15,4007	81,3994	0,89										
306	Пюре гороховое	200	17,03	6,92	55,48	352		0,55				814,082	95,2923	86,6601	267,968	5,512										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		0,1	9,9	0,03		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126						121,5	18,925	33,5	114,837	2,175										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06				122,5	15,4	20,45	68,725	1,7										
	Всего в Обед	871	35,71	15,43	136,21	823	13,33	0,85	17,62	1,54	1,54	1758,34	159,04	180,39	594,84	11,53	0,01	1,54	1,54							
	Всего в День		56,47	36,27	218,11	1482	103,33	1,07	21,51	1,54	1,54	2156,00	616,51	279,41	1098,00	17,03	0,01	1,54	1,54							

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																									
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470	80,4344	13,6109	178,960	1,9922											
204	Макаронны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11	7,37	54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		7,37	7,37							
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	555	24,35	25,47	85,13	596	176	0,11	0,33	7,37	257,1	209,6	64,96	411,7	6,08			7,37	7,37							
	Обед																									
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,09	6,55	32		0,04	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0044		0,4	0,4							
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709											
279	Тфтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191											
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123	44,5738	34,2813	101,351	1,2254											
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	941	22,71	29,22	140,2	901	30	0,47	110,43	0,4	2 021,54	183,8	161,9	485,5	11,99			0,4	0,4							
	Всего в День		47,05	54,69	225,4	1 497	206	0,58	110,76	7,77	2 278,2	393,5	226,9	897,3	18,07	0,01		7,77	7,77							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	550	22,64	21,77	97,83	735	30	0,1	1,64		333,6	61,11	114,7	410,2	6,22											
	Обед																									
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348											
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844											
260	Гуляш из свинины	100	8,53	21,77	3,16	243	190	0,07	1,17	2,3	187,785	7,9763	15,827	94,5892	1,071	0,0038	2,3	2,3								
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938	9,5998	83,9697	126,662	2,8182											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	961	26,52	36,36	111,3	908	222,22	0,46	21,35	2,33	995,4	99,14	176,5	497,8	9,41			2,33	2,33							
	Всего в День		49,16	58,13	209,2	1 643	252,22	0,56	22,99	2,33	1 329,	160,2	291,1	908,0	15,63			2,33	2,33							

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924											
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	50	0,22	0,65		316,9	148,566	60,3911	226,830	1,5617											
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469											
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305											
	Всего в Второй завтрак	550	23,78	23,93	99,83	691	60	0,31	3,67		529,3	284,5	125,5	512,5	6,71											
	Обед																									
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191											
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859	1,0014											
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	13,33	0,08			85,25	12,4784	9,49	53,0527	0,9527											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1	9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003		0,03								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	851	33,12	18,56	116,4	817	13,33	0,46	15,17	0,03	1 103,7	101,1	116,8	451,0	7,85			0,03								
	Всего в День		56,9	42,49	216,2	1 508	73,33	0,77	18,84	0,03	1 633	385,6	242,3	963,5	14,56			0,03								

№ реч.	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1015	Тертели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613											
303	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,55	29,7	199	12	0,14		8,6	138,136	8,6392	75,5658	113,985	2,5363	0,0013	8,604	8,604								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	550	17,48	15,01	77,61	570	12	0,18	0,9	8,6	329,8	58,46	134,0	338,5	6,55		8,6	8,6								
	Обед																									
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	270/10	4,2	7,54	12,49	123	10	0,06	13,57	2,59	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	2,59	2,59								
259	Жаркое по-домашнему	240	11,35	25,5	25,72	415	190	0,21	14,12	4,03	945,179	22,7603	47,9788	175,524	2,3257	0,0109	4,03	4,03								
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	921	24,32	34,89	99,85	824	200	0,46	46,19	6,62	1748,26	124,28	136,73	430,56	7,97	0,02	6,62	6,62								
	Всего в День		41,79	49,9	177,4	1394	212	0,64	47,09	15,22	2078,44	182,78	270,83	769,06	14,52	0,02	15,22	15,22								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ⁴	1,3353	0,0005	1,73	1,73								
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	20	0,14	12,46		917,123 ⁴	44,5738	34,2813	101,351 ⁵	1,2254											
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01								
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	555	18,8	15,76	72,79	577	20	0,5	13,68	1,74	1 175,08	93,51	100,56	368,89	5,91		1,74	1,74								
	Обед																									
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752											
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950 ⁹	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22								
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673 ⁸	85,763	77,9941	241,171 ³	4,9608											
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	831	31,63	20,88	146,2	892	12	0,76	95,17	0,22	1 572,92	161,38	166,48	553,5	14,94		0,22	0,22								
	Всего в День		50,43	36,64	218,9	1 469	32	1,26	108,85	1,96	2 748	254,8	267,0	922,3	20,86		1,96	1,96								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968											
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	180	26,87	20,02	33,63	422	80	0,06	0,38	9,07	230,833	280,339	38,7895	348,619	0,8944	0,0027	9,07	9,07								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	Всего в Второй завтрак	550	30,74	21,39	75,56	628	80	0,09	79,62	9,07	589,53	316,9	78,81	459,14	5,67		9,07	9,07								
	Обед																									
1041	Кукуруза консервированная	100	2,07	0,37	10,2	53		0,03	1,93			4,4		43,5	0,348											
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844											
229.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,89	8,48	6,42	148	10	0,08	2,57	3,27	382,634	38,0178	41,8313	150,51	0,8192	0,0016	3,27	3,27								
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1	9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126					121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	961	30,44	23	126,77	871	44	0,35	22,75	3,3	1079,08	125,37	146,75	513,49	6,9		3,3	3,3								
	Всего в День		61,18	44,4	202,3	1499	124	0,44	102,37	12,37	1668,5	442,28	225,5	972,69	12,57		12,37	12,37								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100	1,557											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	550	22,64	21,77	97,83	735	30	0,1	1,64		333,6	61,11	114,7	410,2	6,22											
	Обед																									
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленым	270/10 /1	2,64	7,03	21,3	156	10	0,09	7,65		537,51	28,0632	25,5937	73,3514	0,938											
279	Тефтели из говядины с соусом	100	6,8	15,27	11,09	209		0,04	0,86		185,216	22,5781	13,9395	81,4364	1,0191											
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,503	1,5721											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,03								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	881	21,24	29,54	116,8	817	30	0,46	34,41	0,03	2 139,	105,9	134,7	442,2	7,72			0,03	0,03							
	Всего в День		43,88	51,3	214,7	1 552	60	0,56	36,05	0,03	2 472,	167,0	249,4	852,5	13,94			0,03	0,03							

