

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

Базеева В.А.

«09 » октября 2023г.



Согласовано

Директор



«09 » октября 2023г.

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

	Торгуйева О.В.
	Аркадицкая Е.В.
	Фрейшер Е.В.

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

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

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ рец.	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																									
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613											
204	Макаронные отварные с сыром	230	10,89	7,65	46,66	339	30	0,09	0,17	7,7	75,9907	151,681	10,2486	127,233	1,0275	0,001	7,7	7,7								
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	21,26	19,41	86,18	646	30	0,1	0,21	7,7	211,0	191,0	61,45	338,7	5,24		7,7	7,7								
	Обед																									
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	8,64	15,41	169		0,07	6,64		451,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935											
1069	Котлета Сахарская 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								
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								
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	31,43	24,96	106,5	847	12	0,74	16,96	10,36	1101,1	132,0	190,1	535,1	9,05		10,36	10,36								
	Полдник																									
ТТК	Кежс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667											
389	Сок фруктовый	250	1,18		20,7	88		0,02	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525											
	Всего в Полдник	350	6,3	24	65,12	478	40	0,06	2		362,6	32,04	14,27	74,73	1,52											
	Всего в День		58,99	68,37	257,8	1972	82	0,89	19,17	18,06	1674,9	355,0	265,8	948,6	15,8		18,06	18,06								

№ рел.	Принем 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		398,6	457,4	99,1	504,1	5,5											
	Обед																									
70	Огурец соленый	100	0,75	0,08	1,45	10		0,02	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522											
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											
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33								
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	871	21,45	29,62	121,1	822	150	0,32	28,42	4,33	1 029,39	115,0	133,5	411,4	7,35	4,33	4,33	4,33								
	Полдник																									
ТТК	Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288		0,05	19,41		178,712	17,4568	10,62	42,9293	1,4353											
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											
	Всего в Полдник	310	4,88	2,03	63,55	326		0,05	19,45		203,8	21,99	14,45	50,1	2,17											
	Всего в День		47,1	52,49	266,6	1 807	240	0,59	51,76	4,33	1 631,1	594,5	247,1	965,7	15,02	4,33	4,33	4,33								

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	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							
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5708										
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	0,01							
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	22,704	40,194	137,808	2,61										
	Всего в Второй завтрак	555	19,18	16,42	90,1	627	24	0,1	0,95	1,73	244,8 ₈	45,38	91,81	334,8 ₂	5,11		1,73	1,73							
	Обед																								
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,347 ₅	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405										
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	7,82	4	5,47	89		0,04	0,19		148,182 ₅	8,4471	15,4007	81,3994	0,89										
306	Пюре гороховое	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377 ₉	90,5277	82,3271	254,569 ₇	5,2364										
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 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	853,5	36,99	16,17	132	818	12,67	0,82	17,11	0,03	1 728,77	155,4 ₁	177,8 ₉	599,6	11,36		0,03	0,03							
	Полдник																								
ТТК	Трубочка Сыранская	150	10,58	19,38	74,52	515	45	0,11	0,41	5,81	174,690 ₉	32,8601	17,256	120,805 ₂	1,8419	0,0065	5,805	5,805							
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174										
	Всего в Полдник	350	16,22	29,94	81,98	662	95	0,14	0,65	5,81	466,6 ₉	251,1	41,62	280,8 ₉	2,02	0,01	5,81	5,81							
	Всего в День		72,39	62,53	304,0	2 106	131,67	1,05	18,71	7,57	2 440,7 ₂₁	451,8 ₀	311,3 ₁	1 215,2 ₂₁	18,48	0,01	7,57	7,57							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (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		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,1827					
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963					
204	Макароны отварные с сыром	195	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,725 ⁶	8,787	95,7957	0,8813					
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	27,07	24,03	90,18	637	100	0,13	1,35		210,4⁴	162,8⁶	64,03	348,8³	5,61					
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609					
96	Рассолыник 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	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					
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,42	197	12	0,1			1,449	0,9979	0,022	99,5192	1,6592					
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	941	24,7	37,02	148,7⁹	1 014	22	0,41	98,77		1 254,87	131,5	107,7¹	468,0³	12,42					
	Полдник																			
ТТК	Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305		0,06	0,06		107,51	14,32	9,61	44,36	0,94					
389	Сок фруктовый	250	1,17		20,7	88		0,01	2		300	15,4	8,7	15,225	0,6525					
	Всего в Полдник	350	6,51	2,97	74,63	393		0,07	2,06		407,5¹	29,72	18,31	59,59	1,59					
	Всего в День		58,28	64,02	313,6	2 044	122	0,61	102,18		1 872,2²	324,0	190,0	876,4	19,62					

№ рсч.	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																									
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,1	1,6		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
	Плов из пшлцы	240	15,19	12,44	48,52	367					306,204	20,9405	50,5435	194,1005	1,557											
	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61											
0003	Всего в Второй завтрак	550	22,64	21,77	97,83	679	30	0,1	1,64		333,6	61,11	114,7	410,24	6,22											
	Обед																									
1092	Палочки из моркови	100	1,22	0,08	6,55	32		0,05	2	0,4	166	44,88	33,06	47,85	0,609	0,0043	0,4	0,4								
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803											
290/331	Птица, тушенная в соусе	120	13,69	7,3	4,66	178		0,06	0,38	0,88	253,967	23,3974	20,1605	124,972	1,0706			0,88								
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,31	26,76	180	13,33	0,16	13,84		1 019,02	49,5264	38,0904	112,612	1,3616			0,88								
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	981	29,69	22,41	104,3	761	23,33	0,49	38,71	1,31	2 041,25	195,1	165,66	515,51	7,91		1,31	1,31								
	Полдник																									
401	Оладьи со студеным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661											
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,01								
	Всего в Полдник	355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,83	153,96	45,87	181,88	2,21		0,01	0,01								
	Всего в День		63,15	54,74	269,0	1 846	183,33	0,75	41,58	1,32	2 719,22	410,1	326,2	1 107,2	16,34		1,32	1,32								

№ 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								
	Пицца Фантазия с колбасой	150	29,53	29,95	46,2	572	200	0,22	1,04	4,07	346,545	286,563	34,8	411,544	3,8376	0,0231	4,07	4,07								
ТТК		1/200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522											
389	Сок фруктовый	350	30,47	29,95	62,76	642	200	0,23	2,64	4,07	586,5	298,8	41,76	423,7	4,36	0,02	4,07	4,07								
	Всего в Второй завтрак		30,47	29,95	62,76	642	200	0,23	2,64	4,07	586,5	298,8	41,76	423,7	4,36	0,02	4,07	4,07								
	Всего в День		30,47	29,95	62,76	642	200	0,23	2,64	4,07	586,5	298,8	41,76	423,7	4,36	0,02	4,07	4,07								

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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																									
1038	Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110		0,02	2,8		315	36,08	13,05	32,19	0,609											
102	Сул картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191											
1015	Тертели из птицы с соусом	110	8,32	7,53	10,02	203		0,04	0,98		190,302	24,0671	16,6361	92,5963	0,7734											
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	12	0,07	9,9	0,03	76,725	11,2306	8,541	47,7474	0,8574											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49					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	941	29,29	27,04	126,4	934	12	0,46	18,68	0,03	1 367,39	141,7	127,1	450,6	8,14		0,03	0,03								
	Полдник																									
ТТК	Кежс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667											
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											
	Всего в Полдник	310	5,31	24,04	53,53	429	40	0,04	0,04	0,03	87,79	21,17	9,4	66,68	1,61											
	Всего в День		58,38	75,01	279,8	2 053	112	0,81	22,39	0,03	1 984,4	447,4	262,0	1 029,4	16,45		0,03	0,03								

№ рец.	Прём 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											
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72								
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	5,65	31,41	197	20	0,09	0,8		1,449	0,9979	0,0219	99,5193	1,6592											
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38				0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01								
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
	Всего в Второй завтрак	575	24,77	20,03	74,43	577	50	0,16	1,17	1,73	179,67	225,33	63,61	441,9	6,2		1,73	1,73								
	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											
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	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673	85,763	77,9941	241,171	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	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	33,73	14,43	148,87	853	12	0,78	95,19		1 607,16	155,49	172,62	564,1	14,89											
	Полдник																									
ТТК	Кежс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226	72,1067	12,8	95,2533	0,76											
386	Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	53,33	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174											
	Всего в Полдник	300	12,4	24,11	57,53	447	80	0,08	0,32		437,23	290,35	37,16	255,33	0,93											
	Всего в День		70,9	58,57	280,8	1 877	142	1,02	96,68	1,73	2 224,07	671,15	273,33	1 261,04	22,02		1,73	1,73								

№ 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	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											
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								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07	0,04		76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38					25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
	Всего в Второй завтрак	560	21,15	21,28	82,62	676	50	0,43	0,46	1,73	329,2	60,21	74,37	316,8	5,55		1,73	1,73								
	Обед																									
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709											
1105	Гуляш из птицы	100	16	9,87	5,82	195		0,05	0,98	2,28	189,920	8,9936	17,0868	115,515	0,9911	0,0003	2,28	2,28								
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											
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	60	4,5	19,5	102			0,08			147	18,48	24,54	82,47	2,04											
	Всего в Обед	851	30,86	23,78	108,8	782	30	0,45	30,45	2,31	1909,15	119,9	134,3	483,9	7,62		2,31	2,31								
	Полдник																									
401	Оладьи со стухленным молоком	140	10,58	10,52	57,71	368	130	0,16	0,43		311,980	147,883	41,5599	173,966	1,4661											
377	Чай с лимоном	200/10	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								
	Всего в Полдник	355	10,82	10,57	66,96	406	130	0,16	1,23	0,01	344,8	153,9	45,87	181,8	2,21		0,01	0,01								
	Всего в День		62,83	55,62	258,4	1864	210	1,04	32,14	4,05	2583,3	334,1	254,6	982,6	15,38		4,05	4,05								

