

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания «Школа здоровья»

Директор / А.О. Ушаков. /

«04» сентября 2012 г.



Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

/Астафьева Л.Ф./

2012 г.



Директор школы

«04» сентября 2012 г.



Примерное десятидневное меню рациона питания для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Кинельского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники овз

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03		200	108	10	0,22	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21		133,38	156,72	37,22	0,81	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00		11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Батон порционный.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00		6,6	25,5	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			13,14	14,57	64,04	440,98	0,16	1,31	0,13	40,24		351,08	293,02	58,52	1,91	
Обед																
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,00	0,55		24,6	22,2	9	0,42	
228	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	20/250/5/2	4,4	12,03	10,21	166,71	0,08	14,17	0,09	0,01		34,71	82,47	21,75	1,18	
278	Тефтели	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07		45,38	92,61	29,92	5,15	
309/202	Макаронные изделия отварные	200	7,58	4,52	42,63	241,5	0,08	0,00	0,02	0,02		16,12	51,06	11,49	1,15	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамины	200	0,44	0,00	28,84	119,68	0,00	17,06	0,00	0,00		44,8	15,4	6	1,26	
ПР	Хлеб пшеничный** *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00		11,5	43,5	16,5	1	
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого за Обед			31,61	38,64	133,74	1011,1	0,48	36,91	0,13	0,92		184,01	339,04	102,16	11,09	
Итого за день			44,75	53,21	197,78	1452,08	0,64	38,22	0,26	41,16		535,09	632,06	160,68	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники овз
День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
306/197	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный)	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0,00	71,74	5,98	15,34	5,04	0,18
210	Омлет натуральный	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3,69
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,9	0,24	1,35	19,18	25,89	11,05	0,58
102	Суп картофельный с бобовыми, мясом и зеленью	10/250/2	7,82	9,89	16,88	187,86	0,3	13,4	0,02	0,9	43,19	104,46	38,25	2,24
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,32	290	0,05	0,74	0,03	0,01	43,32	171,15	22,45	2,4
304	Рис отварной,,,	200	5,4	7,82	52,61	302,42	0,06	0,00	0,04	0,03	22,64	113,7	36,93	0,85
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,9	0,01	10,8	0,00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			35,25	46,45	149,28	1156,25	0,56	43,84	0,33	2,57	159,69	493,7	137,28	8,14
Итого за день			57,41	82,84	186,48	1721,22	0,75	48,09	23,2	84,39	415,02	822,12	185,04	11,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье..	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
229	Рыба, тушенная с овощами ,	100	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3,91
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0,00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,5	9,36	12,26	148,31	0,11	21,87	0,09	0,92	52,07	71,1	27,94	1,36
301	Кнели из бройлеров цыплят с рисом, со сметанным соусом	100	15,14	12,29	8,22	204,31	0,07	0,05	0,06	0,02	35,05	130,84	18,15	1,1
171	Каша гречневая	200	11,67	10,29	52,66	349,92	0,4	0,00	0,04	0,04	26,32	278,29	184,38	6,23
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный** *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			36,04	34,05	136,76	998,94	0,72	35,71	0,19	13,06	156,05	577,63	267,87	11,87
Итого за день			55,13	51,26	229,22	1601,99	1,04	60,43	0,2	53,55	267,4	901,31	366,45	15,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89
113/114	Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью.	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64
256	Мясо тушеное .	100	10,58	28,06	2,56	305,1	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06
199	Пюре из бобовых.	200	23,04	4,23	48,17	323,85	0,9	0,00	0,03	0,03	97,56	229	88,47	7,07
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			45,34	45,34	134,03	1126,53	1,35	17,37	0,23	0,68	169,2	473,39	151,09	11,96
Итого за день			88,92	82,71	226,47	2007,44	1,59	19,75	0,48	0,77	662,11	1045,74	200,1	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники ОВЗ
 День: пятница
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35
268	Котлеты из мяса с соусом ,	80	6,74	14,43	7,15	185,43	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,61	24,44	73,67	580,48	0,41	8,72	0,04	16,43	56,33	170,63	63,14	6,03
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
99	Суп из овощей с мясом свинины, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,99	9,87	9,84	144,15	0,14	23,32	0,03	0,94	41,22	74,22	26,22	1,05
259	Жаркое	50/200	14,05	13,65	34,06	315,58	0,25	35,31	0,1	0,03	33,14	185,56	50,7	2,34
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0,00	0,7	36	36,13	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный** *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			25,81	27,22	118,6	822,89	0,53	78,22	0,13	351,41	142,17	386,42	130,02	6,27
Итого за день			42,42	51,66	192,27	1403,37	0,94	86,94	0,17	367,84	198,5	557,05	193,16	12,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школыники

ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
ПР	Батон порционн.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
Обед														
63	Салат из моркови с курагой...	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6
133	Суп картофельный с горбушей	20/250	2,58	2,3	23,9	126,71	0,15	24,1	0,95	0,93	19,86	77,41	31,2	1,17
39/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			20,7	18,62	106,14	675,02	0,15	24,1	0,95	2,22	19,86	77,41	31,2	1,17
Итого за день			39,32	32,89	177,9	1164,98	0,15	24,1	0,95	2,25	19,86	77,41	31,2	1,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

овз

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционный.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,89	9,4	8,62	138,65	0,12	32,47	0,05	0,92	52,22	67,64	25,24	1,01
278	Тефтели	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15
302/171	Каша пшеничная рассыпчатая*	200	9,01	4,64	49,28	291,25	0,24	0,00	0,02	0,02	8,56	206,58	0,47	3,5
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			33,92	34,44	130,61	984,41	0,74	45,78	0,09	1,32	148,11	484,52	98,86	14,84
Итого за день			49,69	56,18	187,47	1470,63	1,12	74,45	21,96	400,09	351,13	773,96	167,7	18,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники овз

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*	200/30	13,61	10,66	73,99	446	0,12	0,47	0,23	0,02	164,89	241,39	43,6	1,28
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,17	18,92	104,94	654,9	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,95	2,26
Обед														
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью..	15/250/2	5,09	4,74	18,36	136,58	0,08	8,04	0,11	0,64	22,46	64,51	16,8	0,88
288	Птица отварная.	100	23,4	17,01	0,34	248	0,09	0,4	0,04	0,00	15,24	162,32	19,56	1,33
143	Рагу овощное.	200	3,38	15,73	15,7	218	0,13	33,35	0,03	2,01	65,8	92,88	35,6	1,34
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92	118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			38,22	39,47	99,84	907,95	0,46	61,14	0,18	403,62	161,3	437,21	126,96	6,63
Итого за день			54,39	58,39	204,78	1562,85	0,63	64,44	0,45	404,67	349,39	711,5	182,91	8,89

де меню и прищипывания
сбавлять количество блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 2

Неделя: 2															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества (г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3	
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12	
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
382	Какао с молоком...	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2	
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13	
Обед															
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,93	3,11	11,8	78,9	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,55	19,82	0,96	
96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной.	10/250/5	5,66	9,38	12,01	155,08	0,17	19,97	0,09	0,91	36,64	95,73	31,75	1,29	
265	Плов с мясом,	50/200	14,81	38,33	51,7	611	0,34	4,68	0,13	1,44	32,52	205,2	57,34	1,96	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0,00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный*	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1	
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого за Обед			27,24	52,99	130,89	1109,39	0,64	129,83	0,22	3,61	134,23	408,22	136,35	6,77	
Итого за день			48,57	71,85	222,7	1731,99	0,89	151,2	2,19	19,42	334,22	645,77	231,83	14,9	