

Утверждаю:

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Натальинская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 01-10/62 от 29.03.2024г.

Директор _____ Маркова С.В.



**Примерное десятидневное меню
завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше
(сезон – весенний)**

Меню составлено на основании единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2021. В соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 1
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44		
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
267	Ййцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
	Итого за завтрак:	720	23,8	25,8	88,4	677	229	0,26	15,44	1,54	493,3	83,2	464,7	7,62		
	Обед															
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912		
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26		
321	Бифштекс рубленный паровой	100	22,341	21,778	0,411	286,600	0,076	0,113	0,000	0,026	24,868	231,926	27,570	3,243		
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	850	38,136	32,076	104,69	859,948	40,066	25,43	23,1	15,176	86,755	368,176	184,572	8,005		
	Итого за день:	1570	61,936	57,876	193,09	1536,948	269,066	25,69	38,54	16,716	580,055	451,376	649,272	15,625		

День: 2
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	10,4	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5		
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06		
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87		
573	Хлеб пшеничный	70	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
	Итого за завтрак:	700	37,8	19,2	93	696	117	0,28	15,3	2,08	445,1	82	544,1	7,25		
	Обед															
10/2	Свежие отруцы порпивно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522		
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8		
4 8	Плов из мяса говядины	250	19	20,6	45,9	491	0	0,11	8,7	0	67,3	82	265	3,3		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	820	33,452	30,688	108,39	885,6	12,122	4,22	13,9	1,79	150,64	245,94	459,38	7,252		
	Итого за день:	1520	71,252	49,888	201,39	1581,6	129,122	4,5	29,2	3,87	595,74	327,94	1003,48	14,502		

День: 3
неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод			A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак																
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65			
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42			
	Итого за завтрак:	695	26,7	49,2	71,9	834	504	0,25	15,3	3,01	316,5	75,3	465,1	9,1			
	Обед																
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912			
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88			
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99			
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06			
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1			
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0			
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4			
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54			
	Итого за обед:	870	30,595	33,198	78,782	742,348	97,33	25,659	38,5	7,1	397,287	205,35	1863	7,782			
	Итого за день:	1565	57,295	82,398	150,68	1576,348	601,33	25,909	53,8	10,11	713,787	280,65	2328,1	16,882			

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне-зимний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за завтрак:	710	20,1	15,8	94,9	601	152,5	0,36	15,8	1,9	285,3	99,5	397,9	8,35
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	36,552	31,088	112,29	866,6	122,122	4,303	10,62	14,65	138,24	185,54	364,08	9,052
	Итого за день:	1580	56,652	46,888	207,19	1467,6	274,622	4,663	26,42	16,55	423,54	285,04	761,98	17,402

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне-зимний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак															
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2		306	44	424	1,5	
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0		4	2	3	0,4	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0		5,1	4,2	7,7	0,82	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42	
	Итого за завтрак:	700	38,32	16,9	112,8	757	104	0,303	14,15	2,4		361,3	78,2	502,7	7,94	
	Обед															
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000		15,887	26,250	20,002	0,912	
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2		34	28	73	2,1	
9 7	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,7	2	8	111	0	0,1	0,6	0,02		62,6	48,4	214,6	1,07	
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18		46	29	89	1	
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1		13,5	5,9	8	1,16	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	850	31,495	12,798	80,182	573,348	50,16	25,367	8,6	1,7		190,987	224,55	450,602	8,182	
	Итого за день:	1550	69,815	29,698	192,98	1330,348	154,16	25,67	22,75	4,1		552,287	302,75	953,302	16,122	

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак															
279	Каша рисовая вязкая	180	5,3	5,9	33,1	206	35	0,05	1,1	0,2		109	32	139	0,11	
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4		297	20	195	0,53	
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01		111,3	22,3	91,1	0,65	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42	
	Итого за завтрак:	660	22,1	22,9	97,7	685	144	0,22	15,94	1,41		556,5	97,3	470,1	6,11	
	Обед															
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010		20,240	36,540	12,180	0,522	
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9		29	23	49	1,16	
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8		25	35	109	0,89	
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1		13,5	5,9	8	1,16	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	820	24,052	15,188	87,885	580,6	19,122	4,16	9,6	4,01		106,74	187,44	224,18	5,672	
	Итого за день:	1480	46,152	38,088	185,59	1265,6	163,122	4,38	25,54	5,42		663,24	284,74	694,28	11,782	

День: 7
неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше
сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04	
86	Молоко стуженое	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
	Итого за завтрак:	700	40,1	16,3	123,2	795	111,5	0,34	15	2,46	489,3	97,5	598,9	8,19	
	Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912	
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69	
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	13	4,4	3,3	102	29	0,07	2,2	1,3	46	31	151	0,65	
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	850	26,995	16,598	69,182	534,348	65,16	25,177	13,2	4,6	147,787	198,25	364,102	6,062	
	Итого за день:	1550	67,095	32,898	192,38	1329,348	176,66	25,517	28,2	7,06	637,087	295,75	963,002	14,252	

День: 8
неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше
сезон: осенне-зимний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углевод-ы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51	
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
	Итого за завтрак:	735	17,3	31,3	83,1	681	250	0,24	14,9	2	241,3	58,2	297,7	7,59	
	Обед														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522	
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6	
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6	
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	850	34,952	27,288	108,99	816,6	29,292	4,8	35,6	8,51	356,24	358,54	522,18	11,542	
	Итого за день:	1585	52,252	58,588	192,09	1497,6	279,292	5,04	50,5	10,51	597,54	416,74	819,88	19,132	

День: 9
неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше
сезон: осенне-зимний

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87	
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
	Итого за завтрак:	700	23,7	46,4	67,6	780	485	0,22	15,6	3,02	213,1	58	383,1	9,32	
	Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912	
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8	
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26	
321	Котлета из говядины	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6	
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	850	37,895	31,298	103,68	849,348	50,16	25,107	10,6	13	104,887	184,25	424,002	10,312	
	Итого за день:	1550	61,595	77,698	171,28	1629,348	535,16	25,327	26,2	16,02	317,987	242,25	807,102	19,632	

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89		
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53		
267	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
	Итого за завтрак:	720	29,4	28,2	101,2	777	248	0,34	16,54	2,21	608,5	108,3	602,1	8,9		
	Обед															
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522		
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51		
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2		
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	820	31,152	22,788	93,725	694,6	30,252	4,6	46,1	6,26	118,24	204,54	348,18	7,172		
	Итого за день:	1540	60,552	50,988	194,93	1471,6	278,252	4,94	62,64	8,47	726,74	312,84	950,28	16,072		