

**Утверждаю:**

Муниципальное автономное  
образовательное учреждение  
«Натальинская средняя  
общеобразовательная школа»  
Приказ № 01-10/181 от 07.10.2024г.

Директор

  
Маркова С.В.



## **Примерное десятидневное меню завтраков, обедов для учащихся 7 - 11 лет (сезон – осенне-зимний)**

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 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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	Яйцо 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	720	23.8	25.8	88.4	677	229	0.26	15.44	1.54	493.3	83.2	464.7	7.62
	<b>Обед</b>													
##	Икра кабачковая	60	0.500	1.100	2.000	22.000	0.000	0.010	6.000	0.060	12.000	7.000	11.000	0.290
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
321	Бифштекс рубленый паровой	90	18	12.2	0	183	0	0.05	0	0.9	9	18	163	2.64
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
	<b>Итого за обед:</b>	770	31	23.1	89.84	688	32.23	0.49	33.1	7.21	92	132.5	294	6.43
	<b>Итого за день:</b>	1490	54.8	48.9	178.24	1365	261.23	0.75	48.54	8.75	585.3	215.7	758.7	14.05

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
471	Молоко сгущенное	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	700	37.8	19.2	93	696	117	0.28	15.3	2.08	445.1	82	544.1	7.25
	<b>Обед</b>													
###	Горошек зеленый консервированный	65	2.000	2.400	3.300	41.000	12.000	0.050	1.200	0.150	12.000	12.000	35.000	0.400
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	200	15	17	37	393	0	0.09	7	0	54	65	212	2.6
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
	<b>Итого за обед:</b>	735	30.7	29.4	99.6	816	24.1	0.25	13.4	1.93	129.1	204.4	429.2	6.43
	<b>Итого за день:</b>	1435	68.5	48.6	192.6	1512	141.1	0.53	28.7	4.01	574.2	286.4	973.3	13.68

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	695	26.7	49.2	71.9	834	504	0.25	15.3	3.01	316.5	75.3	465.1	9.1
	<b>Обед</b>													
###	Кукуруза консервированная	65	2.000	2.400	3.300	41.000	12.000	0.050	1.200	0.150	12.000	12.000	35.000	0.400
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	90	15.6	19	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69
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	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
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
	<b>Итого за обед:</b>	795	29	32.4	75.6	708	97.27	0.812	39	7.17	381.4	184.1	1696	6.8
	<b>Итого за день:</b>	1490	55.7	81.6	147.5	1542	601.27	1.062	54.3	10.18	697.9	259.4	2161.1	15.9

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	710	20.1	15.8	94.9	601	152.5	0.36	15.8	1.9	285.3	99.5	397.9	8.35
	<b>Обед</b>													
##	Икра овощная	60	0.800	1.600	1.300	27.000	0.000	0.020	3.100	0.100	17.000	10.000	20.000	0.380
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	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
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
	<b>Итого за обед:</b>	790	33.5	29.8	103.4	816	109.1	0.303	13.62	5.44	128	155.5	344.9	8.52
	<b>Итого за день:</b>	1500	53.6	45.6	198.3	1417	261.6	0.663	29.42	7.34	413.3	255	742.8	16.87

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	700	38.32	16.9	112.8	757	104	0.303	14.15	2.4	361.3	78.2	502.7	7.94
	<b>Обед</b>													
###	Горошек зеленый консервированный	65	2.000	2.400	3.300	41.000	12.000	0.050	1.200	0.150	12.000	12.000	35.000	0.400
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
97	Биточки (котлеты) рыбные	90	12.3	1.8	7.2	100	0	0.1	0.6	0.1	56.3	43.6	193.1	1
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
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
	<b>Итого за обед:</b>	775	30.2	13.8	77.2	558	56.1	0.54	9.1	1.9	172.8	200.5	429.1	7.43
	<b>Итого за день:</b>	1475	68.52	30.7	190	1315	160.1	0.843	23.25	4.3	534.1	278.7	931.8	15.37

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	660	22.1	22.9	97.7	685	144	0.22	15.94	1.41	556.5	97.3	470.1	6.11
	<b>Обед</b>													
##	Икра овощная	60	0.800	1.600	1.300	27.000	0.000	0.020	3.100	0.100	17.000	10.000	20.000	0.380
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	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
487	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
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
	<b>Итого за обед:</b>	730	21.37	14.67	83.9	557	15.1	0.16	89.4	4.6	96.9	151.2	205.2	4.8
	<b>Итого за день:</b>	1390	43.47	37.57	181.6	1242	159.1	0.38	105.34	6.01	653.4	248.5	675.3	10.91

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
471	Молоко сгущенное	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	700	40.1	16.3	123.2	795	111.5	0.34	15	2.46	489.3	97.5	598.9	8.19
	<b>Обед</b>													
###	Кукуруза консервированная	65	2.000	2.400	3.300	41.000	12.000	0.050	1.200	0.150	12.000	12.000	35.000	0.400
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
9 7	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
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
	<b>Итого за обед:</b>	775	26.1	17.4	66.7	520	68.1	0.34	13.5	4.62	130.9	176	349.1	5.32
	<b>Итого за день:</b>	1475	66.2	33.7	189.9	1315	179.6	0.68	28.5	7.08	620.2	273.5	948	13.51

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	735	17.3	31.3	83.1	681	250	0.24	14.9	2	241.3	58.2	297.7	7.59
	<b>Обед</b>													
##	Икра кабачковая	60	0.500	1.100	2.000	22.000	0.000	0.010	6.000	0.060	12.000	7.000	11.000	0.290
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	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3
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
	<b>Итого за обед:</b>	770	30.7	25.5	99.5	754	24.27	0.76	41.4	8.32	343	298	462	10.11
	<b>Итого за день:</b>	1505	48	56.8	182.6	1435	274.27	1	56.3	10.32	584.3	356.2	759.7	17.7

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	700	23.7	46.4	67.6	780	485	0.22	15.6	3.02	213.1	58	383.1	9.32
	<b>Обед</b>													
###	Горошек зеленый консервированный	65	2.000	2.400	3.300	41.000	12.000	0.050	1.200	0.150	12.000	12.000	35.000	0.400
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	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
321	Котлета из говядины	90	15.8	11.1	14	219	3.6	0.14	0	1.3	48	23	156	2.52
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
	<b>Итого за обед:</b>	775	37.5	28.6	106.3	829	59.7	0.37	10.2	3.83	129	163.5	413	9.51
	<b>Итого за день:</b>	1475	61.2	75	173.9	1609	544.7	0.59	25.8	6.85	342.1	221.5	796.1	18.83

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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	Яйцо 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	720	29.4	28.2	101.2	777	248	0.34	16.54	2.21	608.5	108.3	602.1	8.9
	<b>Обед</b>													
##	Икра овощная	60	0.800	1.600	1.300	27.000	0.000	0.020	3.100	0.100	17.000	10.000	20.000	0.380
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
328	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	24	0.18	15	0.6	31	54	209	3.36
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
	<b>Итого за обед:</b>	730	31.2	19.3	94.9	681	38.23	0.75	38.6	4.45	101	179	348	7.78
	<b>Итого за день:</b>	1450	60.6	47.5	196.1	1458	286.23	1.09	55.14	6.66	709.5	287.3	950.1	16.68