

Утверждаю:  
Муниципальное автономное  
образовательное учреждение  
«Натальинская средняя  
общеобразовательная школа»  
Приказ № 01-10/63 от 01.04.2025г.

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: весенний**

№ 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>													
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
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
321	Бифштекс рубленый 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
	<b>Итого за обед:</b>	850	36.693	32.666	97.336	819.2	38.328	4.553	27.1	15.486	118.108	377.466	168.75	7.475
	<b>Итого за день:</b>	1570	60.493	58.466	185.736	1496.2	267.328	4.813	42.54	17.026	611.408	460.666	633.45	15.095

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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
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>													
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
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
	<b>Итого за обед:</b>	820	33.795	30.798	108.982	897.348	12.16	25.077	13.9	1.78	146.287	235.65	467.202	7.642
	<b>Итого за день:</b>	1520	71.595	49.998	201.982	1593.348	129.16	25.357	29.2	3.86	591.387	317.65	1011.3	14.892

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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>													
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
319	Шницель натуральный рубленный	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
	<b>Итого за обед:</b>	870	30.252	33.088	78.185	730.6	97.292	4.802	38.5	7.11	401.64	215.64	1855.18	7.392
	<b>Итого за день:</b>	1565	56.952	82.288	150.085	1564.6	601.292	5.052	53.8	10.12	718.14	290.94	2320.28	16.492

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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
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
	<b>Итого за обед:</b>	870	36.895	31.198	112.882	878.348	122.16	25.16	10.62	14.64	133.887	175.25	371.902	9.442
	<b>Итого за день:</b>	1580	56.995	46.998	207.782	1479.348	274.66	25.52	26.42	16.54	419.187	274.75	769.802	17.792

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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>													
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
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
	<b>Итого за обед:</b>	850	31.152	12.688	79.585	561.6	50.122	4.51	8.6	1.71	195.34	234.84	442.78	7.792
	<b>Итого за день:</b>	1550	69.472	29.588	192.385	1318.6	154.122	4.813	22.75	4.11	556.64	313.04	945.48	15.732

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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>													
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
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	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>	820	24.765	15.368	92.582	610.348	19.16	25.007	86.3	4.7	100.787	174.45	227.202	5.512
	<b>Итого за день:</b>	1480	46.865	38.268	190.282	1295.348	163.16	25.227	102.24	6.11	657.287	271.75	697.302	11.622

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
86	Молоко сгущеное	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>													
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
298	Рыба, тушенная 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
	<b>Итого за обед:</b>	850	26.652	16.488	68.585	522.6	65.122	4.32	13.2	4.61	152.14	208.54	356.28	5.672
	<b>Итого за день:</b>	1550	66.752	32.788	191.785	1317.6	176.622	4.66	28.2	7.07	641.44	306.04	955.18	13.862



День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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
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
	<b>Итого за обед:</b>	850	35.295	27.398	109.582	828.348	29.33	25.657	35.6	8.5	351.887	348.25	530.002	11.932
	<b>Итого за день:</b>	1585	52.595	58.698	192.682	1509.348	279.33	25.897	50.5	10.5	593.187	406.45	827.702	19.522

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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
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
	<b>Итого за обед:</b>	850	37.552	31.188	103.085	837.6	50.122	4.25	10.6	13.01	109.24	194.54	416.18	9.922
	<b>Итого за день:</b>	1550	61.252	77.588	170.685	1617.6	535.122	4.47	26.2	16.03	322.34	252.54	799.28	19.242

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ 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>													
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
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
	<b>Итого за обед:</b>	820	36.195	21.498	103.882	755.348	44.29	25.637	39.5	4.55	107.887	209.25	400.002	9.152
	<b>Итого за день:</b>	1540	65.595	49.698	205.082	1532.348	292.29	25.977	56.04	6.76	716.387	317.55	1002.1	18.052