

Утверждаю:
Директор школы

Ю.А. Зуйкова

Цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся 7-11 лет
(в том числе учащиеся ОВЗ) с 15.02.2025г



День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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													
4	Каша пшениная с маслом сливочным	150/5	8,5	6,4	34,3	223,9	0,13	0,4	0,12	0,32	113,6	97	19,3	0,52
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113,7		3,3
	Итого:	545	16,4	12,8	98,2	570,1	0,31	17,4 6	0,13	0,83	287,3 1	371,7	47,7	5,5

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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													
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4 5	168,45	0,06		21		4,86	37,1 7	21,1 2	1,11
293	Птица запеченная	90	7,07	17,3	37,6	201,6					15,4		7,8	4,27
632	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44		40			7,52		6,2	0,3
	Йогурт	115	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02		119	91	14	0,1
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого:	595	18,39	25,2	114, 25	624,19	0,22	40,6	21,0 2	0,34	146,7 9	162, 97	62,3 2	6,79

День: среда

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18, 17	25,5		36,9 8	86,6	27,7 5	1,01
608	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,1 2	23		35	133, 1	25,7	1,2
45	Салат из квашенной капусты	60	1,6	5	8	83,5	0,02	25			41,7	30,7	14,5	0,6
859	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	0,02				12	2,4		0,8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	690	20,3	20,44	108,1 4	701,95	0,39	58, 29	48,5	0, 34	140, 69	401, 3	81,1 5	8,1

День: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27,84	18	32,40	279,6	0,09	0,74	0,33		226,4	344, 91	48,9 2	0,84
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0,25	0,08	0, 05	69,2	168	6	0,35
	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	610	33,34	23	92,5	587,8	0,24	15,9 9	0,41	0, 39	310,6 1	661, 41	68,1 2	5,5

День: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
255	Биточек рыбный	90	13,30	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,2 5		53,3 8	183,5	30	0,7 4
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,1 7	25,5		36,9 8	86,6	27,75	1,0 1
54- 23	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,48	0,03	8	8		18		11	0,4 8
685	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2		15	58		6			11,6	4,12	6,5	0,3 4
	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,0 1
	Итого:	547	19,46	10, 4	63,24	423,18	0,39	32,6	59,7 5	0, 34	119, 97	309,0 2	88,45	3,5 8

День: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
297	Каша ассорти "Дружба"	150/5	4,65	6,45	36,8	213,5	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69, 3	29,3	0,09
38	Яйцо вареное	1шт-55	5,1	4,6	0,3	63,0	0,14	0,92	0,06	2,7	274,78	241 ,36	36,98	1,40
	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34, 8	13,2	1,01
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,1 2	6,5	0,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113 ,7		3,3
	Итого:	600	12,9 5	12,4 5	83,5	490,7	0,34	22,0 7	0,09	3,56	393,62	463 ,28	85,98	6,14

День: вторник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
443	Плов из говядины	150	9,6	7,7	31,7	234,5	0,18	0,7	0,08		3,2	28	17	1,24
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0,25	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
2	Бутерброд с сыром	40/20	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	80,6	17,4 2	0,46
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113,7		3,3
	Итого:	560	15,04	17,5	92,02	588,6	0,24	15,9 8	0,23	0,56	288,4	390,3	40,4 2	5,35

День: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
293	Птица запеченная	90	7,07	17,3	37,6	201,6					15, 4		7,8	4,27
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36, 98	86,6	27,7 5	1,01
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11, 6	4,12	6,5	0,34
	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,0 1	34,8	13,2	1,01
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113,7		3,3
	Итого:	630	13,3 3	23,5	104,4 5	553,05	0,27	39,17	25,5	0,34	78, 99	239,2 2	55,2 5	9,93

День: четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,3	6,1	25,3	174,1	0,06	0,6 4	0, 03	0, 47	146	51	31,2	0,46
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
	Йогурт	115	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0, 02		119	91	14	0,1
2	Бутерброд с сыром	40/20	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,0 3	0, 07	0, 51	201	80,6	17,42	0,46
	Итого:	530	10,04	14,2	73,22	462,7	0,13	7,2 7	0, 12	0, 98	477, 6	226, 72	69,12	1,36

День: пятница

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
679	Гречневая каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02		12, 98	208, 5	67,5	3,95
685	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2		15	58		6			11, 6	4,12	6,5	0,34
	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,0 1	34,8	13,2	1,01
	Банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	607	10,6 6	7,01	82,24	444,65	0,31	21	0,02	0,34	39, 59	361, 12	87,2	8,6

Утверждаю:

Директор школы

Ю.А. Зуйкова

Цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся 7-11 лет

(в том числе учащиеся ОВЗ) с 17.02.2025г

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
197	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	7,68	5,34	20, 1	162,6	0,1	7,5 4			26, 45	71, 95	25, 9	0,9 8
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4 5	168,45	0,06		21		4,86	37,1 7	21,1 2	1,1 1
255	Биточек рыбный	90	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,2 5		53,3 8	183, 5	30	0,7 4
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2 0	98,0	0,02	4,0	0	0,2	14	17	18	0,8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,0 1
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,0 5	72,4	0,0 7			0,5	14	67, 2	10	0,3 1
	Итого:	785	32,5	15,8 4	95,0 9	720,9	0,47	11,9 7	47,2 5	1,04	112, 7	411, 62	118, 22	4,9 5

День: вторник

Неделя: первая

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	250/25/ 10	1,8 1	4,91	12,52	102,5	0,0 5	10, 29			44, 38	53 ,2 3	26, 25	1, 19
436	Жаркое по- домашнему	150	9,7 5	6	16,65	241	0,0 8	6,9	0,1 8	0,6 4	24		33	2, 1
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11, 6	4, 12	6,5	0, 34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,0 1	34 ,8	13, 2	1, 01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67 ,2	10	0, 31
	Итого:	715	16, 76	11,39	61,92	559,6	0,2	16, 29	0,1 8	0,8 4	82, 39	15 5, 23	82, 45	4, 61

День: среда

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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
	Обед													
54-23	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,48	0,03	8	8		18		11	0,48
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/15	2,69	2,84	22	120	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09
508	Плов из птицы	150	10,15	10,15	27,15	268,5	0,18	0,28	0,08	1,69	71,2	64,7	43,2	1,24
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	755	18,54	14,37	83,4	613,08	0,52	22,53	8,08	2,53	139,41	237,47	110,9	4,47

День: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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
	Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	250/25	6,2	6,4	10,1	115	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,8
608	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
859	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	0,02				12	2,4		0,8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	795	26,9	21,72	96,66	735,35	0,42	18,29	48,5	0,84	97,99	285,13	76,65	4,33

День: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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
	Обед													
206	Суп картофельный гороховый с мясом	250/15	5,49	5,28	16,33	134,75	0,2 3	5,8 1			38, 08	87 ,1 8	35, 30	2,03
437	Гуляш из мяса говядины	50/50	7,54	13,87	6,24	156,9	0,0 9	0,7 2	0,0 7		9,7 8	28 0	43, 5	2,08
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37 ,1 7	21, 12	1,11
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11, 6	4, 12	6,5	0,34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,0 1	34 ,8	13, 2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67 ,2	10	0,31
	Итого:	795	23,7 5	24,95	81,77	676,2	0,3 5	12, 53	21, 07	0,8 4	78, 33	47 3, 3	94, 32	6,88

День: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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
	Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой	250/20	7,79	4,58	10,0	118,8	0,0 6	18,46			43, 33	47, 63	22, 25	0,8
608	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,5 6	183	0,08	0,12	23		35	133, 1	25,7	1,2
511	Рис отварной	150	3,9	7,2	42,2	244,5	0,0 1		0,0 2	0,8 9	5,1 3	15	24, 7	0,3 3
587	Томатный соус	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,1	0,6			0,1			0,2
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2 0	98,0	0,02	4,0	0	0,2	14	17	18	0,8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67, 2	10	0,3 1
	Итого:	820	30,91	23,7 4	106, 23	828,8	0,4 7	23,18	23, 02	1,9 3	111 ,57	314 ,73	113 ,85	4,6 5

День: вторник
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	60	1,6	5	8	83,5	0,02	25			41,7	30,7	14,5	0,6
31	Суп из овощей с мясом	250/25	2,2	4,4	12,4	125,55	0,12	18		2,5	32	60,8	21,6	1,4
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
293	Птица запеченная	90	7,07	17,3	37,6	201,6					15,4		7,8	4,27
632	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44		40			7,52		6,2	0,3
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	855	21,59	32,58	119,7	806,64	0,4	83	21	3,34	115,49	230,67	94,42	8,69

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	250/25/ 10	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
679	Гречневая каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
462 587	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	9,65	11,27	14,23	197,4	0,46	1,45	39		44	106,7	21,6	1,16
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	805	24,12	23,07	95,34	746,45	0,89	16,29	39,02	0,5	126,97	470,43	138,55	7,96

День: четверг
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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
	Обед													
54-23	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,48	0,03	8	8		18		11	0,48
206	Суп картофельный гороховый с мясом	250/15	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,30	2,03
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
255	Биточек рыбный	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21		42,7	146,8	24	0,59
632	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44		40			7,52		6,2	0,3
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	835	24,89	15,3	81,2	615,02	0,67	72,32	54,5	0,84	157,29	422,58	127,45	5,42

День: пятница
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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
	Обед													
137112	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,0	2,4	14,8	188,55	0,04	8,01		0,36	26,46	25,64	23,6	1,4
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
608	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	805	25,16	17,44	86,56	756,1	0,38	14,01	44	1,2	91,93	297,91	93,62	5,37