

Неделя первая
 Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Примерное 10-ти дневное меню в столовой МОУ СОШ №1
 согласно нормам потребления на 2023-2024 учебный год.

N 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 день (понедельник)														
<i>Завтрак</i>														
182	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с м/с	150	6,0	7,58	26,25	198,0	0,15	0,37			101,2		49,60	1,22
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	Апельсин	185	1,67	1,37	21,83	79,55	0,19	98,45	14,8	0,37	74,0	42,55	24,05	0,56
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
288	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08			51,37		5,62	0,04
	Итого	620	16,47	15,27	75,06	499,71	0,4	98,9	14,82	1,13	243	101,3	93,91	2,6
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86,0	0,02	2,68			23,70		16,33	0,96
61	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,0	15,44	89,6	0,06	5,6			12,39		19,2	0,72
214	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293,0	0,07	0,15			225,3		19,27	0,91
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06
	Итого	740	19,38	21,2	95,48	679,63	0,23	10,2		0,74	289,5	95,7	90,83	3,86
<i>Полдник</i>														
	Сок виноградный	200	0,74	0,26	29,14	120,0	0,03	0,2			22,0	28,0	20,0	0,6
	Булка «Московская»	100	7,8	5,8	51,0	291,0	0,09	0,4			23,69		11,1	0,84
	Итого	300	8,54	6,06	80,14	411,0	0,12	0,6			45,69	28,0	31,1	1,44
	Всего	1660	44,39	42,53	250,68	1590,34	0,75	109,7	14,82	1,87	578,1	225,0	215,8	7,90

№ рец.	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
2 день (вторник)														
<i>Завтрак</i>														
	Свекла отварная (кусочком)	60	0,67	2,25	3,73	36,0	0,04	8,34			51,57	53,8	47,02	1,24
113	Плов из отварной говядины	150/30	10,62	9,9	28,74	249,0	0,05	0,54			11,78		30,42	1,41
	Груша	185	1,54	0,95	15,45	86,95	2,22	7,77	12,76	0,22	16,65	20,3	12,95	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	665	15,25	13,42	71,22	500,31	2,35	16,65	12,76	0,74	89,46	108	103,5	3,43
<i>Обед</i>														
53	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,36	4,48	6,72	72,8	0,04	9,6			25,45		15,27	0,56
96	Гуляш из отварной говядины	50/40	13,82	14,31	3,02	196,36	0,004	0,87			11,05		18,37	1,89
175	Каша пшеничная рассыпчатая с м/с	150	6,6	4,08	39,1	212,5	0,15				23,29		35,51	2,51
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,50	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,6		29,33	2,4
	Итого	720	30,08	26,24	108,99	810,89	1,11	11,94		0,74	236,82	69,6	124,8	8,24
<i>Полдник</i>														
	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81,0	0,15	0,45	0,15		186,0	138	21	0,150
	Печенье «Сахарное»	30	3,75	5,9	25,4	125,1	0,04				10,0	34,5	6,5	0,5
	Итого	180	8,1	9,65	31,7	206,1	0,19	0,45	0,15		196,0	172	27,5	0,65
	Всего	1565	53,34	49,31	211,91	1517,3	3,65	29,04	12,91	1,48	522,28	349	255,8	12,32

№ рец.	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
3 день (среда)														
<i>Завтрак</i>														
196	Каша молочная «Дружба» с м/с	150	4,66	6,33	24,58	174,0	0,83	0,35			93,66		27,26	0,59
3	Сыр «Голландский» (порциями)	20	5,2	5,4		70,0	0,09	0,14			211,5		27,5	1,14
	Банан	185	3,0		30,8	98,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
290	Какао на молоке сгущённом	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15			105,36		20,11	0,52
	Итого	595	18,28	15,25	88,98	550,36	1,06	20,64		0,52	435,72	90,8	172,0	3,89
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86,0	0,02	2,68			23,70		16,33	0,96
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,0	15,04	88,8	0,06	5,28			10,70		26,73	0,68
80	Рыба, тушёная в томате с овощами	70/40	17,01	8,5	3,44	158,4	0,15	1,85			22,14		30,55	0,71
168	Пюре гороховое с м/с	150	14,74	4,83	34,66	243,3	0,50				82,47		74,70	4,85
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,3	0,05			0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
294	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,07	0,29			14,62		8,50	0,92
	Итого	820	40,51	21,83	122,88	871,5	0,88	10,1		0,74	172,0	69,6	183,2	9,0
<i>Полдник</i>														
	Сон яблочно-абрикосовый	200	0,40	2,5	28,0	116,0		2,2	10,0	0,6	14,0	24,0	8,0	0,8
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163,0	0,04				8,53		5,18	0,43
	Итого	250	4,3	6,1	56,5	279,0	0,04	2,2	10,0	0,6	22,53	24,0	13,18	1,23
	Всего	1665	63,09	43,18	268,3	1700,86	2,52	33,14	10,0	1,86	630,25	184	368,3	14,12

№ рец.	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
4 день (четверг)														
<i>Завтрак</i>														
87	Тефтели рыбные	60/30	9,07	8,17	10,42	152,25	7,5	2,12			15,26		14,80	0,52
173	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	150	8,66	5,66	37,83	240,0	0,25				14,06		132,9	4,55
1	Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,25	1,4	66,0	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06
	Итого	490	21,15	21,4	73,15	588,61	7,84	3,24		0,52	49,35	34,8	171,5	6,19
<i>Обед</i>														
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,32	3,44	25,2	159,2	0,17	3,72			25,78		31,87	1,84
125/234	Куры отварные с соусом томатным	60/30	15,3	14,0	2,1	196,0	0,03	1,16			13,83		14,67	1,27
212	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,49	3,91	32,83	191,7	0,06				9,42		7,55	0,76
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	720	31,91	22,05	100,2	755,93	0,34	4,88		0,74	67,72	69,6	80,49	4,78
<i>Полдник</i>														
	«Снежок» 2,5%	150	4,05	3,75	16,20	118,5					181,5	141,0	22,5	0,15
	Пряники «Сливочные»	50	2,4	1,4	17,35	168,0	0,04				4,5	20,5		0,3
	Итого	200	6,45	5,15	33,55	286,5	0,04				186,0	161,5	22,5	0,45
	Всего	1410	59,51	48,6	206,9	1631,04	8,22	8,12		1,26	303,0	265,9	274,4	11,42

№ рец.	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
5 день (пятница)														
<i>Завтрак</i>														
224	Запеканка из творога с молоком сгущенном	100/15	17,85	12,85	22,86	276,0	0,04	0,36			180,4		24,84	0,54
	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,19	18,5	9,25	0,37	29,6	20,35	16,65	4,07
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	540	21,01	13,91	64,29	491,31	0,27	18,86	9,25	0,89	219,4	55,15	54,69	5,08
<i>Обед</i>														
56	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,0	9,28	77,6	0,03	6,35			23,15		16,77	0,76
132	Плов из курицы	150/50	23,83	29,25	23,66	455,8	0,07	0,57			24,27		38,78	2,16
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
306	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200			20,0	76,0					0,48			0,06
	Итого	680	30,29	34,0	85,63	791,2	0,20	6,92		0,74	82,72	69,6	91,3	4,28
<i>Полдник</i>														
	Сок яблочно-виноградный	200	0,12	0,04	29,20	110,4	0,02	8,0	0,004	0,2	9,8	8,6	1,6	0,2
	Булка «Московская»	100	7,8	5,8	51,0	291,0	0,09	0,4			23,69		11,10	0,84
	Итого	300	7,92	5,84	80,2	401,4	0,11	8,4	0,004	0,2	33,49	8,6	12,7	1,04
	Всего	1520	59,22	53,75	230,1	1683,91	0,58	34,18	9,254	1,83	335,6	133,3	158,6	10,4

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ СОШ №1
 _____ Н.Н. Киреев
 « ___ » _____ 2023 г.

Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Примерное 10-ти дневное меню в столовой МОУ СОШ №1
 согласно нормам потребления на 2023-2024 учебный год.

№ 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
6 день (понедельник)														
<i>Завтрак</i>														
219	Омлет натуральный	120	11,7	18,1	2,1	218,0	0,05	0,17			80,2		13,44	2,0
	Апельсин	185	1,67	0,37	21,83	79,55	0,19	101,0	14,8	0,37	74,0	42,55	24,05	0,56
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
288	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08			51,37		5,62	0,04
	Итого	545	17,09	20,19	50,63	456,91	0,29	102,2	14,8	0,89	214,7	77,35	56,31	3,04
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	60	1,05	4,27	5,62	64,5	0,015	2,01			17,7		12,24	0,72
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,0	15,04	88,8	0,06	5,28			10,70		26,73	0,68
150	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231,0	0,01	8,66			38,96		37,20	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
	Сок яблочно-виноградный	200	0,12	0,04	29,20	110,4	0,02	8,0	0,004	0,2	9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого	715	18,63	19,71	102,9	668,73	0,18	23,95	0,004	0,94	95,59	78,2	104,1	3,73
<i>Полдник</i>														
	Сок яблочный	200	0,2	0,26	22,2	92,0	0,04	1,8		0,02	16,0	14,0	5,0	0,24
	Булка «Московская»	100	7,8	5,8	51,0	291,0	0,09	0,4			23,69		11,10	0,84
	Итого	300	8,0	6,06	73,2	383,0	0,13	2,2		0,02	39,69	14,0	16,1	1,08
	Всего	1560	43,72	45,96	226,73	1508,64	0,60	128,3	14,80	1,85	349,9	169,5	176,5	7,85

№ 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
7 день (вторник)														
<i>Завтрак</i>														
	Свекла отварная (кусочком)	60	0,67	2,25	3,73	36,0	0,04	8,34			51,57	53,86	47,02	1,24
132	Плов из курицы	150/50	23,83	29,25	23,66	455,8	0,07	0,57			24,27		38,78	2,16
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	500	26,92	31,82	50,69	620,16	0,15	8,91		0,52	85,3	88,66	99,0	3,87
<i>Обед</i>														
53	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,36	4,48	6,72	72,8	0,04	9,6			25,45		15,27	0,56
106	Тефтели из говядины с рисом	60 /30	6,9	9,75	8,02	147,75	0,03	0,35			8,86		13,29	0,57
173	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	150	8,66	5,66	37,83	240,0	0,25				14,06		132,9	4,55
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,6		29,33	2,4
	Итого	720	25,2	23,26	112,7	789,78	0,43	12,07		0,74	225,3	69,6	217,1	8,96
<i>Полдник</i>														
	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81,0	0,15	0,45	0,15		186	138	21	0,150
	Печенье «Сахарное»	30	3,75	5,9	25,4	125,1	0,04				10,0	34,5	6,5	0,5
	Итого	180	8,1	9,65	31,7	206,1	0,19	0,45	0,15		196,0	172,5	27,5	0,65
	Всего	1400	60,22	64,73	295,0	1616,04	0,77	21,43	0,15	1,26	426,6	330,7	343,6	13,48

№ рец.	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
8 день (среда)														
<i>Завтрак</i>														
181	Каша рисовая молочная вязкая с м/с	150	4,33	6,0	30,08	192,5	0,05	0,37			87,66		25,18	0,40
3	Сыр «Голландский» (порциями)	20	5,2	5,4		70,0	0,09	0,14			211,5		27,5	1,14
	Банан	185	3,0		30,8	98,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
290	Какао на молоке сгущённом	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15			105,3		20,11	0,52
	Итого	595	17,95	14,92	94,48	568,86	0,28	20,66		0,52	429,6	90,8	169,9	3,7
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	60	1,05	4,27	5,62	64,5	0,015	2,01			17,7		12,24	0,72
71	Уха с крупой	200	7,12	1,76	11,04	89,6	0,08	3,95			14,91		19,18	0,67
87	Гефтели рыбные	60/30	9,07	8,17	10,42	152,25	7,5	2,12			15,26		14,80	0,52
168	Пюре гороховое с м/с	150	14,74	4,83	34,66	243,3	0,50				82,47		74,70	4,85
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,50	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
294	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,07	0,29			14,62		8,50	0,92
	Итого	780	37,18	19,83	123,9	841,68	8,24	8,37		0,74	163,3	69,6	155,8	8,56
<i>Полдник</i>														
	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110,0	0,04	8,0	43,4	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163,0	0,04				8,53		5,18	0,43
	Итого	250	4,9	3,6	53,9	273,0	0,08	8,0	43,4	1,6	48,53	36,0	25,18	0,83
	Всего	1625	60,03	38,35	272,3	1683,54	8,60	37,03	43,4	2,86	641,5	196,4	350,9	13,09

№ рец.	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
9 день (четверг)														
<i>Завтрак</i>														
80	Рыба, тушёная в томате с овощами	70/40	17,01	8,5	3,44	158,4	0,15	1,85			22,14		30,55	0,71
212	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,49	3,91	32,83	191,7	0,06				9,42		7,55	0,76
1	Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,25	1,4	66,0	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06
	Итого	510	25,92	19,98	61,17	546,46	0,31	2,97		0,52	51,59	34,8	61,93	2,59
<i>Обед</i>														
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,32	3,44	25,2	159,2	0,17	3,72			25,78		31,87	1,84
125/234	Куры отварные с соусом томатным	60/30	15,3	14,0	2,1	196,0	0,03	1,16			13,83		14,67	1,27
138	Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138,45	0,15	10,5			35,7		28,5	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	720	29,57	23,09	87,54	702,68	0,43	15,38		0,74	94,0	69,6	101,4	5,07
<i>Полдник</i>														
	«Снежок» 2,5%	150	4,05	3,75	16,20	118,50					181,5	141,0	22,5	0,15
	Пряники «Сливочные»	50	2,4	1,4	17,35	186,0	0,08				8,5	20,5		0,6
	Итого	200	6,45	5,15	33,55	304,5	0,08				190,0	161,5	22,5	0,75
	Всего	1430	61,94	48,22	182,2	1553,64	0,82	18,35		1,26	335,5	265,9	185,8	8,41

№ рец.	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
10 день (пятница)														
<i>Завтрак</i>														
224	Запеканка из творога с молоком сгущенном	100/15	17,85	12,85	22,86	276,0	0,04	0,36			180,4		24,84	0,54
	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,19	18,5	9,25	0,37	29,6	20,35	16,65	4,07
	Хлеб пшеничный	40	2,32	0,32	14,2	93,36	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	540	21,01	13,91	64,29	491,31	0,27	18,86	9,25	0,89	219,4	55,15	54,69	5,08
<i>Обед</i>														
56	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,0	9,28	77,6	0,03	6,35			23,15		16,77	0,76
132	Плов из курицы	150/50	23,83	29,25	23,66	455,8	0,07	0,57			24,27		38,78	2,16
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,03			0,09	6,93	26,1	9,9	0,33
306	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200			20,0	76,0					0,48			0,06
	Итого	680	30,29	34,0	85,63	791,2	0,20	6,92		0,74	82,72	69,6	91,3	4,28
<i>Полдник</i>														
	Сок яблочно-виноградный	200	0,12	0,04	29,20	110,4	0,02	8,0	0,004	0,2	9,8	8,6	1,6	0,2
	Булка «Московская»	100	7,8	5,8	51,0	291,0	0,09	0,4			23,69		11,10	0,84
	Итого	300	7,92	5,84	80,2	401,4	0,11	8,4	0,004	0,2	33,49	8,6	12,7	1,04
	Всего	1520	59,22	53,75	230,1	1683,91	0,58	34,18	9,254	1,83	335,6	133,3	158,6	10,4