

Утверждаю

Директор:

ГБОУ СО «Серовская школа № 2»

Т. Н. Протасова



Т. Н. Протасова
2023г.

**Примерное десятидневное
меню-раскладка
для обучающихся
ГБОУ СО «Серовская школа № 2»
возраст 07-11 лет
(осень - зима)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		25	0,8		1,5	8,8
Зелёный горошек консервированный	38,5	25	0,8	0	1,5	8,8
СЫР ТВЁРДЫЙ		15	3,9	3,8		50,1
Сыр твёрдый	16	15	3,9	3,8	0	50,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	15,5	19,4	3,2	247,4
Яйцо куриное 1 сорт	114,3	114,3	14,2	13,1	1,1	177,4
Молоко пастер. 3,2%	43	43	1,3	1,4	1,9	25,0
Масло сливочное	7	7	0,1	4,9	0,1	44,9
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	9,8	40,3
Чай	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
ЯБЛОКИ		111	0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
ВСЕГО:		609	28,6	24,8	73,8	639,3
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,6	53,8
Капуста	59,4	47,52	0,9	0	2,2	12,8
Морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
Сахар песок	3	3	0	0	3	12,0
Масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		200	5,2	3,3	14,5	111,4
Картофель	53,33	40	0,8	0,2	6,2	29,5
Горох	16	16	4,2	0,3	6,8	50,1
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		90	11,9	26,1	11,1	327,5
Окорок свиной б/к	66,6	66,6	10	20,7	0	226,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	16,2	16,2	1,2	0,2	7,6	37,1
Лук репчатый	10,7	9	0,1	0	0,9	4,1
Сухари панировочные	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
Масло подсолнечное	5,4	5,4	0	5,2	0	47,1
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,2	4,2	35,5	203,9
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	1,05	1,05	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	51	51	5,1	0,6	35,4	170,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,5	0,2	21,3	89,2
Компотная смесь (сухофрукты)	20	20	0,5	0,2	11,6	50,4
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
		930	32,0	43,6	111,8	976,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,6	68,4	185,6	1615,9

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
МОРКОВЬ С ИЗЮМОМ	60		0,9	1,2	16,1	77,0
Морковь	54	43,2	0,6	0	3	13,8
Изюм	18,37	18	0,3	0	13,1	52,4
Масло подсолнечное	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20		27,3	19,9	25,0	413,3
Творог 9%	151,07	150	23,3	13,1	4,4	228,4
Крупа манная	10,67	10,67	1,4	0,1	0,7	33,8
Сахар песок	5,33	5,33	0	0	5,1	20,7
Яйцо куриное 1 сорт	4,27	4,27	0,5	0,5	0	6,6
Сметана 15%	5,33	5,33	0,1	0,8	0,2	8,2
Мука пшеничная	5,33	5,33	0,5	0,1	3,7	17,3
Масло сливочное	5,33	5,33	0,1	3,8	0,1	34,2
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20	20	1,4	1,6	10,9	64,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,5	14,8	105,0
Какао	3	3	0,7	0,4	0,5	8,1
Молоко пастер. 3,2%	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
АПЕЛЬСИНЫ	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
ВСЕГО:	591		35,2	32,4	79,4	772,3
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20		0,4		2,2	10,0
Кукуруза консервированная	33,4	20	0,4	0	2,2	10,0
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,4	3,6	4,2	54,7
Капуста	70	56	1	0,1	2,5	14,6
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Паста томатная	0,6	0,6	0	0	0,1	0,5
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (минтай)	100		15,2	11,0	10,3	201,6
Минтай с/м, б/г	138,71	86	13,3	0,8	0	60,0
Лук репчатый	23,81	20	0,3	0	2	9,1
Яйцо куриное 1 сорт	4	4	0,5	0,5	0	6,2
Мука пшеничная	12	12	1,2	0,1	8,2	38,9
Масло подсолнечное	10	10	0	9,7	0	87,3
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,9	21,3	142,5
Картофель	171,75	128,81	2,5	0,5	20,1	95,0
Молоко пастер. 3,2%	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				22,4	90,0

Сок фруктовый	200	200	0	0	22,4	90,0
ЙОГУРТ		200	6,4	5,0	8,8	106,0
Йогурт	207	200	6,4	5	8,8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
		783	34,4	25,6	117,6	845,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,6	58	197	1617,6

День недели: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150/10		5,1	10,8	20,6	200,4
Молоко пастер. 3,2%	79,2	79,2	2,3	2,4	3,6	46,1
Сахар песок	3	3	0	0	2,9	11,6
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
Масло сливочное	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
Крупа геркулес	23,1	23,1	2,7	1,4	13,9	78,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,7	1,6	12,1	69,4
Чай	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ	30		1,9	2,0	10,7	107,4
Пряники	30	30	1,9	2	10,7	107,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48		3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
БАНАНЫ	111		1,7	0,2	24,2	105,5
Бананы	185	111	1,7	0,2	24,2	105,5
ВСЕГО:		561	18,2	15,7	116,0	723,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	6,1	2,8	67,9
Помидоры свежие	28,8	24,48	0,3	0	0,9	4,9
Огурцы свежие	22,72	22,27	0,2	0	0,6	3,3
Лук репчатый	14,3	12,01	0,2	0	1,2	5,6
Масло подсолнечное	6	6	0	6	0	54,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,8	3,8	12,0	89,4
Капуста	20	16	0,3	0	0,8	4,2
Картофель	80	60	1,2	0,2	9,4	44,2
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Огурцы консервированные	21,8	12	0	0	0,4	1,4
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ	90		11,9	26,1	11,1	327,5
Окорок свиной б/к	66,6	66,6	10	20,7	0	226,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	16,2	16,2	1,2	0,2	7,6	37,1
Лук репчатый	10,7	9	0,1	0	0,9	4,1
Сухари панировочные	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
Масло подсолнечное	5,4	5,4	0	5,2	0	47,1
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,9	21,3	142,5
Картофель	171,75	128,81	2,5	0,5	20,1	95,0
Молоко пастер. 3,2%	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0

НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"		200			19,4	78,0
Смесь сухая вит. "Витошка"	20	20	0	0	19,4	78,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
		935	25,8	47,6	90,4	896,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44	63,3	206,4	1619,3

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ТВЁРДЫЙ	15		3,9	3,8		50,1
Сыр твёрдый	16	15	3,9	3,8	0	50,1
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60		0,9	0,1	5,1	25,0
Свекла	76,8	60	0,9	0,1	5,1	25,0
КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ"	100		13,9	28,2	12,3	358,7
Окорок свиной б/к	64	64	9,6	19,9	0	217,3
Яйцо куриное 1 сорт	20	20	2,5	2,3	0,2	31,0
Хлеб пшеничный витаминизированный	12	12	0,9	0,1	5,5	27,5
Лук репчатый	11,9	10	0,1	0	1	4,6
Мука пшеничная	8	8	0,8	0,1	5,4	25,9
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150		8,5	5,5	45,8	254,9
Крупа греча	69,3	69,3	8,4	1,7	45,7	221,2
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	0,75	0,75	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,8	1,8	16,1	87,5
Кофейный напиток	6	6	0,4	0,3	4,2	19,6
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
МАНДАРИНЫ	111		0,9	0,2	8,3	36,6
Мандарины	150,01	111	0,9	0,2	8,3	36,6
ВСЕГО:		666	32,2	39,9	102,0	883,6
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25		0,8		1,5	8,8
Зелёный горошек консервированный	38,5	25	0,8	0	1,5	8,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/5		2,0	2,9	13,3	87,1
Картофель	80	60	1,2	0,2	9,4	44,2
Крупа геркулес	4	4	0,5	0,2	2,4	13,6
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Масло сливочное	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ"	90		13,6	18,5	3,0	232,9
Цыплята-бройлеры охл. потр.	141,8	84,6	13,1	11,4	0	155,9
Морковь	9,88	7,9	0,1	0	0,5	2,4
Мука пшеничная	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
Масло подсолнечное	7,2	7,2	0	7	0	62,9
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,3	3,9	9,3	85,2
Капуста	215	172	3	0,2	7,9	45,0
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Морковь	3,75	3	0	0	0,2	1,0

Лук репчатый	7,14	6	0,1	0	0,6	2,7
Паста томатная	3,6	3,6	0,1	0	0,6	2,8
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0
Соль	0,75	0,75	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200		0,3	0,1	21,1	91,6
Шиповник	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
Крахмал картофельный	10	10	0	0	7,7	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ	200		6,4	5,0	8,8	106,0
Йогурт	207	200	6,4	5	8,8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48		3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
	978		34,2	31,5	105,4	852,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,4	71,4	207,4	1735,7

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,2		0,8	4,5
Огурцы свежие	30,6	30	0,2	0	0,8	4,5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (минтай)	90		11,0	7,7	12,1	162,3
Минтай с/м, б/г	95,8	59,4	9,1	0,5	0	41,5
Хлеб пшеничный витаминизированный	12,6	12,6	1	0,1	5,8	28,8
Лук репчатый	15	12,6	0,2	0	1,3	5,7
Мука пшеничная	7,2	7,2	0,7	0,1	4,9	23,3
Масло подсолнечное	7,2	7,2	0	7	0	62,9
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	5,3	37,3	211,5
Крупа рис	54	54	3,7	0,5	37,2	168,1
Масло сливочное	6,75	6,75	0,1	4,8	0,1	43,4
Соль	0,75	0,75	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	9,8	40,3
Чай	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ЯБЛОКИ	111		0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
ВСЕГО:		641	20,1	14,1	99,6	612,4
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,6	53,7
Капуста	59,4	47,4	0,9	0	2,2	12,8
Морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
Сахар песок	3	3	0	0	3	12,0
Масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,3	3,6	5,8	61,2
Свекла	40,96	32	0,5	0	2,7	13,4
Капуста	30	24	0,4	0	1,1	6,3
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Паста томатная	2,6	2,6	0,1	0	0,4	2,0
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50		24,1	14,6	3,5	241,8
Печень говяжья	160,2	132,97	23,2	5,1	0	139,3
Масло сливочное	10,8	10,8	0,1	7,6	0,2	69,4
Сметана 15%	12,5	12,5	0,3	1,8	0,5	19,4
Мука пшеничная	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
Паста томатная	2	2	0,1	0	0,3	1,6
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,9	21,3	142,5
Картофель	171,75	128,81	2,5	0,5	20,1	95,0
Молоко пастер. 3,2%	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0

СОК ФРУКТОВЫЙ		200			22,4	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	22,4	90,0
ЙОГУРТ		200	6,4	5,0	8,8	106,0
Йогурт	207	200	6,4	5	8,8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
		1033	41,4	32,0	101,5	864,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,5	46,1	201,1	1477,3

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ТВЁРДЫЙ		15	3,9	3,8		50,1
Сыр твёрдый	16	15	3,9	3,8	0	50,1
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,2		6,4	29,1
Кукуруза консервированная	100	60	1,2	0	6,4	29,1
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ		150/10	4,0	9,7	22,6	193,9
Молоко пастер. 3,2%	79,2	79,2	2,3	2,4	3,6	46,1
Сахар песок	3	3	0	0	2,9	11,6
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
Масло сливочное	10	10	0,1	7,1	0,1	64,2
Крупа рис	23,1	23,1	1,6	0,2	15,9	72,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	9,8	40,3
Чай	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИНЫ		111	1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
ВСЕГ:		654	18,1	14,9	96,2	593,9
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		30	0,9		1,8	10,5
Зелёный горошек консервированный	46,2	30	0,9	0	1,8	10,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	1,9	2,2	13,2	79,4
Картофель	80	60	1,2	0,2	9,4	44,2
Крупа геркулес	4	4	0,5	0,2	2,4	13,6
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Масло сливочное	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		90	11,9	26,1	11,1	327,5
Окорок свиной б/к	66,6	66,6	10	20,7	0	226,1
Хлеб пшеничный витаминизированный	16,2	16,2	1,2	0,2	7,6	37,1
Лук репчатый	10,7	9	0,1	0	0,9	4,1
Сухари панировочные	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
Масло подсолнечное	5,4	5,4	0	5,2	0	47,1
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,3	3,9	9,3	85,2
Капуста	215	172	3	0,2	7,9	45,0
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Морковь	3,75	3	0	0	0,2	1,0
Лук репчатый	7,14	6	0,1	0	0,6	2,7
Паста томатная	3,6	3,6	0,1	0	0,6	2,8
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0
Соль	0,75	0,75	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА		200	0,4	0,1	22,6	92,3
Курага	10	10	0,3	0,1	5,8	25,2
Изюм	10,2	10	0,2	0	7,1	28,2

Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,8	49,4
Хлеб ржаной витаминизированный	24	24	1,6	0,3	9,8	49,4
		924	28,3	39,3	91,6	835,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,4	54,2	187,8	1429

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60		1,0	1,4	13,8	71,4
Морковь	54	43,2	0,6	0	3	13,8
Курага	18	18	0,5	0,2	10,8	46,8
Масло подсолнечное	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20		27,3	19,9	25,0	413,2
Творог 9%	151,07	150	23,3	13,1	4,4	228,4
Крупа манная	10,7	10,7	1,4	0,1	0,7	33,9
Сахар песок	5,35	5,35	0	0	5,2	20,8
Яйцо куриное 1 сорт	4,3	4,3	0,6	0,5	0	6,7
Сметана 15%	5,3	5,3	0,1	0,8	0,2	8,2
Мука пшеничная	5,3	5,3	0,5	0,1	3,6	17,2
Масло сливочное	5,3	5,3	0,1	3,7	0,1	34,0
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	20	20	1,4	1,6	10,9	64,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,5	14,8	105,0
Какао	3	3	0,7	0,4	0,5	8,1
Молоко пастер. 3,2%	100	100	2,9	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
БАНАНЫ	111		1,7	0,2	24,2	105,5
Бананы	185	111	1,7	0,2	24,2	105,5
ВСЕГО:		551	33,6	25,0	77,8	695,1
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20		0,2		0,6	3,0
Огурцы свежие	20,4	20	0,2	0	0,6	3,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,6	3,7	8,9	75,4
Капуста	20	16	0,3	0	0,8	4,2
Картофель	53,33	40	0,8	0,2	6,2	29,5
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Зелёный горошек консервированный	9,8	6,4	0,2	0	0,4	2,1
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай) С МАСЛОМ	120/5		22,7	4,8	0,6	136,6
Минтай с/м, б/г	214,8	146,4	22,6	1,3	0	102,2
Лук репчатый	5,71	4,8	0,1	0	0,5	2,2
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,9	21,3	142,5
Картофель	171,75	128,81	2,5	0,5	20,1	95,0
Молоко пастер. 3,2%	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				22,4	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	22,4	90,0
ЙОГУРТ	200		6,4	5,0	8,8	106,0
Йогурт	207	200	6,4	5	8,8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,9	43,1	212,4
Хлеб пшеничный витаминизированный	90	90	6,9	0,9	43,1	212,4

ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
		1038	44,2	19,8	125,4	864,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,8	44,8	203,2	1599,9

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ	60		0,8	6,0	4,7	76,8
Свекла	69,89	54,6	0,8	0,1	4,7	22,8
Масло подсолнечное	6	6	0	6	0	54,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100		14,2	31,3	5,4	359,7
Окорок свиной б/к	76	76	11,4	23,6	0	258,0
Морковь	20	16	0,2	0	1,1	4,9
Яйцо куриное 1 сорт	16	16	1,9	1,8	0,2	24,8
Мука пшеничная	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
Масло подсолнечное	6	6	0	5,8	0	52,4
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,2	4,2	35,5	203,9
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	1,05	1,05	0	0	0	0,0
Макаронные изделия	51	51	5,1	0,6	35,4	170,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,7	1,6	12,1	69,4
Чай	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
МАНДАРИНЫ	111		0,9	0,2	8,3	36,6
Мандарины	150,01	111	0,9	0,2	8,3	36,6
ВСЕГО:		651	25,1	43,6	80,4	817,2
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25		0,5		2,8	12,5
Кукуруза консервированная	41,75	25	0,5	0	2,8	12,5
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,9	3,8	13,4	96,0
Картофель	80	60	1,2	0,2	9,4	44,2
Крупа перловая	4	4	0,4	0,1	2,5	12,6
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	4,8	4	0,1	0	0,4	1,8
Огурцы консервированные	21,8	12	0	0	0,4	1,4
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	90		23,0	13,8	3,7	230,7
Печень говяжья	154,8	128,48	22,4	4,9	0	134,6
Мука пшеничная	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
Масло подсолнечное	9	9	0	8,7	0	78,6
Соль	0,45	0,45	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		3,0	6,5	19,3	147,2
Картофель	96	72	1,4	0,3	11,3	53,1
Морковь	30	24	0,3	0	1,6	7,5
Лук репчатый	28,57	24	0,3	0	2,4	11,0
Капуста	37,5	30	0,5	0	1,4	7,9
Масло сливочное	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
Соль	1,5	1,5	0	0	0	0,0

Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Масло сливочное	2,7	2,7	0	1,9	0	17,4
Мука пшеничная	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
Морковь	4	3,2	0	0	0,2	1,0
Лук репчатый	1,7	1,4	0	0	0,1	0,7
Паста томатная	4,6	4,6	0,1	0	0,8	3,6
ПРЯНИКИ		30	1,9	2,0	10,7	107,4
Пряники	30	30	1,9	2	10,7	107,4
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"		200			19,4	78,0
Смесь сухая вит. "Витошка"	20	20	0	0	19,4	78,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
		1008	44,1	33,6	127,1	1 032,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	77,2	207,5	1 849,5

День недели: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ТВЁРДЫЙ	15		3,9	3,8		50,1
Сыр твёрдый	16	15	3,9	3,8	0	50,1
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,6	53,8
Капуста	59,4	47,52	0,9	0	2,2	12,8
Морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,9
Сахар песок	3	3	0	0	3	12,0
Масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,5	19,4	3,2	247,4
Яйцо куриное 1 сорт	114,3	114,3	14,2	13,1	1,1	177,4
Молоко пастер. 3,2%	43	43	1,3	1,4	1,9	25,0
Масло сливочное	7	7	0,1	4,9	0,1	44,9
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75		4,9	3,2	48,7	243,1
Мука пшеничная	37,2	37,2	3,7	0,4	25,5	120,5
Сахар песок	2	2	0	0	1,9	7,8
Яйцо куриное 1 сорт	2	2	0,3	0,2	0	3,1
Масло подсолнечное	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
Соль	0,6	0,6	0	0	0	0,0
Дрожжи сухие	0,3	0,3	0,1	0	0,1	1,2
Молоко пастер. 3,2%	15	15	0,5	0,5	0,7	8,7
Мука пшеничная	1,74	1,74	0,2	0	1,2	5,6
Яйцо куриное 1 сорт	1,5	1,5	0,2	0,2	0	2,3
Масло подсолнечное	0,25	0,25	0	0,2	0	2,2
Повидло	30,3	30	0	0	19,2	76,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,8	1,8	16,1	87,5
Кофейный напиток	6	6	0,4	0,3	4,2	19,6
Молоко пастер. 3,2%	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ЯБЛОКИ	111		0,4	0,4	10,9	52,2
Яблоки	126,14	111	0,4	0,4	10,9	52,2
ВСЕГО:		641	29,7	32,0	98,9	804,9
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,4	0,1	1,5	8,0
Помидоры свежие	47,2	40	0,4	0,1	1,5	8,0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5		1,3	3,6	5,8	61,2
Свекла	40,96	32	0,5	0	2,7	13,4
Капуста	30	24	0,4	0	1,1	6,3
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Паста томатная	2,6	2,6	0,1	0	0,4	2,0
Масло сливочное	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90		20,0	17,4	0,4	238,1
Цыплята-бройлеры охл. потр.	144,3	128,3	19,9	17,5	0	236,5
Лук репчатый	4,3	3,6	0,1	0	0,4	1,6
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,9	21,3	142,5
Картофель	171,75	128,81	2,5	0,5	20,1	95,0
Молоко пастер. 3,2%	23,7	23,7	0,7	0,8	1,1	13,8
Масло сливочное	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,8
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)		200	0,3	0,1	21,1	91,6
Шиповник	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
Крахмал картофельный	10	10	0	0	7,7	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ		200	6,4	5,0	8,8	106,0
Йогурт	207	200	6,4	5	8,8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		48	3,2	0,5	19,7	98,9
Хлеб ржаной витаминизированный	48	48	3,2	0,5	19,7	98,9
		993	39,4	32,2	107,3	887,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	64,2	206,2	1692,8

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	7,3	0,1	66,2
Масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,2		0,8	4,5
Огурцы свежие	30,6	30	0,2	0	0,8	4,5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90		11,3	7,7	13,7	170,6
Минтай с/м, б/г	95,8	59,4	9,1	0,5	0	41,5
Хлеб пшеничный витаминизированный	16,2	16,2	1,2	0,2	7,6	37,1
Мука пшеничная	9	9	0,9	0,1	6,2	29,2
Масло подсолнечное	7,2	7,2	0	7	0	62,9
Соль	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	5,3	37,3	211,5
Крупа рис	54	54	3,7	0,5	37,2	168,1
Масло сливочное	6,75	6,75	0,1	4,8	0,1	43,4
Соль	0,75	0,75	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	9,8	40,3
Чай	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
Сахар песок	10	10	0	0	9,7	38,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,6	28,7	141,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60	4,6	0,6	28,7	141,6
АПЕЛЬСИНЫ	111		1,0	0,2	9,0	40,0
Апельсины	165,67	111	1	0,2	9	40,0
ВСЕГО:		651	21,1	21,2	99,4	674,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ	60		0,8	6,0	4,7	76,8
Свекла	69,89	54,6	0,8	0,1	4,7	22,8
Масло подсолнечное	6	6	0	6	0	54,0
Соль	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/5		2,0	4,8	10,8	95,0
Капуста	30	24	0,4	0	1,1	6,3
Картофель	26,67	20	0,4	0,1	3,1	14,7
Крупа перловая	8	8	0,9	0,1	5	25,1
Морковь	10	8	0,1	0	0,6	2,5
Лук репчатый	9,5	8	0,1	0	0,8	3,7
Масло подсолнечное	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
Сметана 15%	5	5	0,1	0,8	0,2	7,8
Соль	0,4	0,4	0	0	0	0,0
Лавровый лист	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина)	50/150		13,7	28,6	20,8	395,2
Окорок свиной б/к	74	74	11,2	23	0	251,2
Картофель	160	120	2,3	0,5	18,7	88,5
Лук репчатый	17,86	15	0,2	0	1,6	6,9
Масло подсолнечное	5,3	5,3	0	5,1	0	46,3
Паста томатная	3	3	0,1	0	0,5	2,3
Соль	2	2	0	0	0	0,0
Перец черный молотый 10 г	0,02	0,02	0	0	0	0,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				22,4	90,0
Сок фруктовый	200	200	0	0	22,4	90,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200		6,0	6,4	9,4	120,0
Молоко пастер. 3,2%	200	200	6	6,4	9,4	120,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,3	14,4	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	30	2,3	0,3	14,4	70,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,8	49,4
Хлеб ржаной витаминизированный	24	24	1,6	0,3	9,8	49,4
		919	26,4	46,4	92,3	897,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	67,6	191,7	1571,9