

РАЗРАБОТАНО



И.П. Болякин В.Ю.

«28» августа 2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ 27



В.О. Золотова

«28» августа 2024



*Примерное 10–дневное
для учащихся с 7-11 лет (завтраки)*

1

День : Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
Завтрак																	
168	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	39,15	3,05	5,20	37,79	211,32	6,17	66,40	21,53	0,47	0,03		26,25			
392	Кофейный напиток с молоком	200	14,39	3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20			
	Хлеб витаминиз.йод с маслом,сыром	30/5/10	18,12	3,83	5,57	14,56	138,60	96,10	77,60	13,40	0,71	0,05	0,07	46,00			
	Кондитерское изделие "Вафля"	50	18,34	2,05	15,9	30,15	269	17,8	8,4	1,2	0,12	0,01		1,4			
	Мандарин	90	19,13	0,83	0,27	9,97	47,28	18,07	15,37	13,98	0,9		8,79		0,2		
	Итого завтрак:		109,13	12,93	29,62	108,42	767,20	263,92	257,77	64,11	2,33	0,13	10,16	93,65	0,20		
Обед																	
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном.бульоне	250	25,41	3,86	6,73	9,93	97,90	61,20	139,52	32,66	0,93	0,08	19,50	13,37			
288	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	50,70	10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93			
205	Макаронны отварные	180	17,85	6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00			
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5	3	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94				
	Кондитерское изделие "Печенье"	20	3,45	2,25	3,54	7,08	130,8										
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30										
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66										
	Итого обед:		105,00	26,22	24,71	85,75	714,37	108,64	287,99	82,98	3,61	0,20	22,95	66,30	0,00		
	Итого за день:		210,00	39,15	54,33	194,17	1481,57	372,56	545,76	147,09	5,94	0,33	33,11	159,95	0,20		

2

День : Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
Завтрак																	
286	Тефтели мясные	90	40,50	14	10,4	14,13	205,88	39,38	14,74	28,91	1,35	0,09	0,135	25,88			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	10,71	5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20			
348	Соус томатный	30	4,1	0,28	1,01	1,92	17,88	3,81	5,34	2,77	0,11	0,01	0,57	5,76			
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	25,07	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	35,97	12,48							
	Хлеб витамин.йод	30	3,10	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40			
	Кондитерское изделие "Печенье"	30	5,18	3,38	5,31	10,62	196,2										
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5	3	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94				
	Кондитерское изделие Зефир	40	17,47	1,09	0,02	8,64	36,95										
	Итого завтрак:		109,13	28,69	24,53	91,40	790,53	83,68	127,51	78,15	3,96	0,27	10,25	91,64	0,00		
Обед																	
76	Рассольник по-Ленинградски	250	21,33	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53				
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	100/30	49,70	15,29	14,01	3,81	202,58	40,40	116,45	15,81	1,18	0,27		47,60			
313	Гречка отварная	180	20,70	10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20			
392	Чай с сахаром	200	1,34	0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02				
	Кондитерское изделие "Вафля"	20	7,34	0,44	0,5	11,62	53,1										
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30										
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66										
	Итого обед:		105,00	31,09	27,38	103,62	816,56	94,82	435,15	205,85	2,39	0,61	7,55	72,80	0,00		
	Итого за день:		214,13	59,78	51,91	195,02	1607,09	178,50	562,66	284,00	6,35	0,88	17,80	164,44	0,00		

3

День : Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
308	Фрикадельки куриные	90	36,54	13,23	11,8	8,76	194,4							0,43	
321	Картофельное пюре	150	18,02	2,65	4,85	8,08	123,9	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,16		
348	Соус томатный	30	4,10	0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
42	Салат из моркови	60	8,20	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	31,67	21,89	0,41	0,03	2,88		
398	Напиток из шиповника	200	7,76	0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Хлеб витамин.йод	30	3,10	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
368	Яблоко	150	15,75	0,9	0,9	22,04	100,5	36	24,75	20,25	4,95	0,06	22,5		
	Кондитерское изделие Вафельная палочка	40	15,66	1,72	12,48	24	214,08								
	Итого завтрак:		109,13	22,63	31,93	105,70	837,74	123,98	182,29	86,75	7,76	0,30	144,68	47,20	0,00
Обед															
81	Суп гороховый на к/б	250	19,82	5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
305	Котлета из курицы	100	38,60	15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
205	Макароны отварные	180	17,85	6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30	4,10	0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
398	Напиток из шиповника	200	7,76	0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
368	Яблоко	100	12,28	0,40	0,40	10,06	44,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	10,00		
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	32,43	28,23	113,59	838,44	129,76	306,04	103,61	8,19	0,43	117,36	88,95	0,00
	Итого за день:		214,13	55,06	60,16	219,29	1676,18	253,74	488,33	190,36	15,95	0,72	262,04	136,15	0,00

4

День : Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
215	Омлет натуральный с маслом	150/10	56,6	13,22	25,48	2,54	368,08	107,08	245,53	18	2,72	0,09	0,23	346,15	
392	Чай с сахаром и лимоном	200/5		3	0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02	
	Хлеб витаминиз.йод с маслом,сыром	30/5/10	18,12	3,83	5,57	14,56	138,6	96,1	77,6	13,4	0,71	0,054	0,07	46	
368	Яблоко	150	15,75	0,9	0,9	22,04	100,5	36	24,75	20,25	4,95	0,06	22,5		
	Кондитерское изделие Конфета	40	15,66	1,44	12,08	24,84	212,72								
	Итого завтрак:		109,13	19,44	44,04	72,88	885,57	249,37	349,92	52,8	8,62	0,204	22,82	392,15	0
Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250	26,50	3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
276	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180	65,75	35,03	9,50	27,94	337,27	39,58	428,91	83,61	5,13	0,26	11,41		
376	Компот из сухофруктов	200	4,71	0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20	3,45	2,6	3,28	27,36	149,2						0,004		
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	44,96	36,9	113,86	820,28	142,19	579,56	126,01	7,72	0,332	23,014	10,7	0,03
	Итого за день:		214,13	64,4	80,94	186,74	1705,85	391,56	929,48	178,81	16,34	0,536	45,834	402,85	0,03

5

День : Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	90/15	65,25	12,34	11,31	3,07	163,62	32,63	94,05	12,76	0,95	0,21			38,44
165	Каша гречневая	150	12,10	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	203,92	135,8	4,56	0,2			21
33	Свекла припущенная	60	5,52	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	24,58	12,54	0,79	0,01			
	Хлеб витамин.йод	30	3,10	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05			40
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5	3	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33			2,94	
	Кондитерское изделие "Пряник"	80	20,16	4,72	3,76	60	289,9							0,016	
	Итого завтрак:		109,13	28,97	25,13	131,81	866,07	91,16	355,81	173,29	7,25	0,47	2,96	99,44	0,00
Обед															
85	Суп картофельный с клецками на к/б	250	19,8	2,09	3,36	12,13	87,25	23,47	52,37	19,95	0,81	0,08	5,75	8	
304	Плов с курицей	100/180	70,75	28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
33	Свекла припущенная	100	8,52	1,41	6,08	8,35	93,9	35,15	40,96	20,9	1,31	0,01			
398	Чай с сахаром	200	1,34	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33			2,94	
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	34,52	35,76	94,26	837,77	124,74	370,67	102,99	4,98	0,44	9,40	92,00	0,00
	Итого за день:		214,13	63,49	60,89	226,07	1703,84	215,90	726,48	276,28	12,23	0,91	12,36	191,44	0,00

6

День : Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
	Каша молочная"Дружба" сладкая,с маслом	200/5	44,93	4,04	5,74	21,83	154,78	81,04			0,51	0,07	0,34		
392	Кофейный напиток с молоком	200	14,39	3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
	Кондитерское изделие "Пряник"	50	12,56	2,95	2,35	37,5	181						0,01		
	Хлеб витаминиз.йод с маслом,сыром	30/5/10	18,12	3,83	5,57	14,56	138,6	96,1	77,6	13,4	0,71	0,054	0,07	46	
	Мандарин	90	19,13	0,83	0,27	9,97	47,28	18,07	15,37	13,98	0,9		8,79	0,2	
	Итого завтрак:		109,13	14,82	16,61	99,81	622,66	320,99	182,97	41,38	2,25	0,164	10,51	66	0,2
Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250	21,50	3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
308	Фрикадельки куриные	100	39,40	14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
205	Макароны отварные	180	14,85	6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30	4,10	0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
331	Морковь припущенная	100	6,52	1,50	2,43	9,51	66,20	28,55	56,60	38,31	0,73	0,05	2,83	14,00	
398	Напиток из шиповника	200	7,76	0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Кондитерское изделие "Пряник"	40	6,28	3,25	4,10	34,20	186,50						0,01		
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	34,18	49,44	138,28	988,49	131,16	239,97	107,77	4,2	0,206	115,22	49,9	0,03
	Итого за день:		214,13	49	66,05	238,09	1611,15	452,15	422,94	149,15	6,45	0,37	125,73	115,9	0,23

7

День : Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150/20	69,39	26,97	19,72	37,51	417,63	208,53	290,13	32,64	1,09	0,07	0	0	0,73
392	Чай с сахаром	200	1,34	0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Кондитерское изделие "Печенье"	30	5,18	3,38	5,31	10,62	196,2								
368	Яблоко	150	15,75	0,9	0,9	22,04	100,5	36	24,75	20,25	4,95	0,06	22,5		
	Кондитерское изделие Зефир	40	17,47	1,09	0,02	8,64	36,95								
	Итого завтрак:		109,13	32,39	25,96	87,71	816,95	254,72	316,92	54,04	6,28	0,13	22,52	0	0,73
Обед															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	25,41	1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	47,62	22,25	0,79	0,05	18,46		
305	Котлета из курицы	100	38,60	15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
321	Картофельное пюре	180	26,07	3,18	5,82	9,69	148,68	44,37	103,91	33,30	1,21	0,16	21,80		
376	Компот из сухофруктов	200	4,71	0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие Вафли	20	5,62	0,58	0,66	15,50	70,80								
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	24,64	28,24	94,6	777,94	163,38	326,68	87,8	5,09	0,312	41,5	63,75	0
	Итого за день:		214,13	57,03	54,2	182,31	1594,89	418,1	643,6	141,84	11,37	0,442	64,02	63,75	0,73

8

День : Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
305	Котлета куриная	90	43,85	14,22	14,78	15,14	250,88	39,5	143,77	23,63	1,65	0,09	0,75	57,38	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	10,71	5,68	4,36	27,25	171	5	38,2	21,8	1,14	0,06		20	
348	Соус томатный	30	4,1	0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
33	Савекла припущенная	60	5,52	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	24,58	12,54	0,79	0,01			
398	Напиток из шиповника	200	7,76	0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
	Кондитерское изделие "Вафля"	30	18,34	1,23	9,54	18,09	161,4	10,68	5,04	0,72	0,07	0,006	0,84		
	Хлеб витамин йод	30	3,1	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
368	Яблоко	150	15,75	0,9	0,9	22,04	100,5	36	24,75	20,25	4,95	0,06	22,5		
	Итого завтрак:		109,13	26,26	35,07	123,38	913,60	147,63	275,61	95,80	9,99	0,29	123,96	125,42	0,00
Обед															
81	Суп гороховый на к/б	250	19,82	5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,3	2,02	0,22	5,81		
304	Плов с курицей	100/180	65,31	28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5	3	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
368	Яблоко	100	12,28	0,4	0,4	10,06	44	16	11	9	2,2	0,02	10		
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,2	9,66	47,3								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	36,91	31,99	100,16	835,37	120,19	375,51	106,44	7,08	0,59	19,46	84,00	0,00
	Итого за день:		214,13	63,17	67,06	223,54	1748,97	267,82	651,12	202,24	17,07	0,88	143,42	209,42	0,00

9

День : Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
276	Жаркое по-домашнему с курицей	90/150	61,75	30,03	8,15	23,95	294,09	33,93	367,64	71,67	4,4	0,23	9,78		
42	Салат из моркови	60	8,20	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	31,67	21,89	0,41	0,03	2,88		
376	Компот из сухофруктов	200	4,67	0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Хлеб витамин.йод	30	3,10	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
368	Яблоко	150	15,75	0,9	0,9	22,04	100,5	36	24,75	20,25	4,95	0,06	22,5		
	Кондитерское изделие Вафельная палочка	40	15,66	1,72	12,48	24	214,08								
	Итого завтрак:		109,13	36,19	21,91	119,21	822,85	126,69	468,56	129,71	11,63	0,37	35,56	40,00	0,00
Обед															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	23,99	2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом,100/30	100/30	43,50	10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
	Пюре гороховое	180/10	21,69	21,10	10,20	49,19	349,31	101,34			5,95	0,13			
42	Салат из моркови	100	6,52	1,25	0,1	11,78	52,3	26,06	52,78	36,48	0,68	0,05	4,8		
376	Компот из сухофруктов	200	4,71	0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	38,67	22,79	131,35	861,82	212,43	248,06	91,53	9,96	0,34	13,97	48,30	0,00
	Итого за день:		214,13	74,86	44,70	250,56	1684,67	339,12	716,62	221,24	21,59	0,71	49,53	88,30	0,00

10

День : Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак															
304	Плов с курицей	90/150	54,4	24	22,17	40,14	456	45,29	234,16	51,3	2,17	0,3	0,61	72	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	32,5	46,28	3,71	4,88	59,58	11,2	34,67	11,72	0,39	0,06	5,58		
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5	3	0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Хлеб витамин.йод	30	3,1	2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	Кондитерское изделие "Печенье"	60	16,13	6,75	10,62	21,24	392,4								
	Итого завтрак:		109,13	79,5	36,82	91,35	1020,44	79,11	302,09	75,21	3,51	0,41	9,13	112	0
Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250	21,33	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
308	Биточки куриные	100	38,60	14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
313	Гречка отварная	180	20,70	10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20	
348	Соус томатный	30	4,10	0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	7,92	77,13	6,18	8,13	99,3	18,66	57,78	19,53	0,65	0,1	9,3		
398	Напиток из шиповника	200	7,76	0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Хлеб пшеничный	20	2,45	1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20	2,14	1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:		105,00	108,17	33,69	118,52	914,19	88,95	384,61	215,38	2,39	0,456	118,01	32,4	0
	Итого за день:		214,13	187,67	70,51	209,87	1934,63	168,06	686,7	290,59	5,9	0,866	127,14	144,4	0