УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:
_____/Т.Н.Иванова
«26» 02 2021 год

Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся МБОУ «Кирюшкинская СОШ»
7-11 лет в 2020-21 учебном году

(весеннее-летний период)

День\ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
7-11лет							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**													
№1	Бутерброд с маслом	65	2,03	8,60	0,44	129,10	0,05	0,05	0,05	0,05	52,20	8,90	46,60	0,65
№ 246	Каша пшенная	200	4,02	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,53	0,08	0.05	69,20	6	168,00	0,35
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	итого за завтрак	**500**	**10,95**	**22,80**	**68,69**	**584,65**	**0,17**	**0,15**	**0,17**	**1,50**	**311,40**	**65,30**	**461,45**	**1,65**
	Обед													
№50	Салат витаминный	60	0,44	6,05	1,8	62,16	0	3,3	0,04	2,6	160	37,5	240	0,32
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	200	12,60	10,50	10,40	98	0	0,1	0,01	1,8	45,80	8,10	95,20	0,20
№ 492	Плов из мяса птицы	200	21,23	18,11	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,072	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2

	итого за обед	**720**	**38,88**	**35,24**	**98,04**	**643,06**	**0,30**	**39,42**	**0,34**	**4,15**	**350,37**	**111,35**	**575,42**	**4,66**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1220**	**49,83**	**58,04**	**166,73**	**1227,71**	**0,77**	**40,74**	**0,47**	**7,15**	**745,17**	**179,71**	**1169,97**	**8,01**

День\ № р-ры	Наименование блюд 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	**Завтрак**													
№ 246	Каша манная	200	6,28	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45
№ 693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	37,80	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	15,20	126,20	0,67
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
№368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	-,20	34	13	35	0,3
	итого за завтрак	**540**	**13,32**	**16,2**	**81,74**	**517,82**	**0,16**	**27,16**	**0,5**	**1,27**	**386,2**	**76,5**	**387,86**	**1,92**
	Обед													
№71	Винегрет овощной	60	0,6	2,5	3,5	45,3	0,02	4,2	0,01	2,7	15,.5	8,6	95,3	0,5
№ 142	Суп рыбный	200	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№332	Макароны отварные	150	4,5	6,1	25,4	124,1	0,05	0	0,02	0,99	15,2	18,5	85,2	1,1
№301	Курица тушеная в соусе	90	6,2	4,5	1,5	84,2	0,01	1,53	0,01	0,33	45,5	10,2	60	0,5
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	итого за обед	**760**	**51,9**	**18,5**	**71,4**	**703,6**	**0,5**	**6,1**	**0,4**	**2,5**	**369,6**	**131,5**	**799,2**	**7,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1200**	**67,1**	**46,6**	**159**	**1402,2**	**0,88**	**39,5**	**0,41**	**6,7**	**615,6**	**211,9**	**1170,7**	**9,2**

					,3									

День\ № р-ры	**Наименование блюд 7-11лет**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
3 день	**Завтрак**													
№ 160	Суп молочный вермишелевый	250	4,40	3,92	10,40	278,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126.,8	24,6	152	0,25
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,67	3,48	14,98	151,00	0,09	0,25	0,01	0	25,80	21,10	52,30	0,10
№376	Какао с молоком	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
	итого за завтрак	**500**	**11,27**	**7,4**	**47,98**	**561,32**	**0,20**	**10,90**	**0,06**	**0,46**	**189,1**	**55,90**	**234,90**	**1,85**
	Обед													
№ 49	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,57	4,3	15,2	65,4	0,03	7,2	0,02	0,52	22,4	23,61	37,34	1,1

№110	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	7,44	5.82	9,54	124,84	0,07	9,11	0,11	1,9	43,07	31,07	103,5	1,34
№462	Тефтели мясные	90	6,50	8,60	11,22	184,50	0,05	1,50	0,04	0,40	45,20	12,60	41,30	0,60
№ 246	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,02	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4
№648	Кисель	180	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	итого за обед	**740**	**20,25**	**20,48**	**110,14**	**698,14**	**0,12**	**11,97**	**0,4**	**0,3**	**347,283**	**81,483**	**362,32**	**3,667**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1240**	**41,13**	**39,35**	**190,78**	**1461,25**	**0,68**	**36,78**	**0,47**	**6,81**	**652,08**	**169,48**	**978,47**	**8,17**

День\№ р-ры	**Наименование блюд 7-11лет**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
4 день	**Завтрак**													
№ 246	Каша рисовая вязкая	200	4,4	3,2	25,8	184,6	0,02	0	0,03	0,5	15	25,4	120,1	0,5
№ 1	Бутерброд с маслом	50	6,67	3,48	14,98	151,00	0,09	0,25	0,01	0	25,80	21,00	52,30	0,10

№382	Какао с молоком	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
	итого за завтрак	**500**	**14,09**	**6,84**	**66,22**	**504,6**	**0,20**	**0,25**	**0,04**	**0,5**	**30,95**	**49,2**	**174,96**	**0,11**
	Обед													
№ 42	Салат из свежей капусты с яблоком	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 138	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	10,10	7,30	48,40	187,30	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	14,18	18,08	4,18	246,5	0,11	0	0	0,24	24,72	11,1	126,72	0,24
№511	Рис отварной	150	5,18	6,78	23,1	116,8	1,23	0.6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
№699	Напиток апельсиновый	180	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01
	итого за обед	**740**	**35,90**	**37,31**	**114.65**	**785,53**	**0,25**	**24,61**	**0,72**	**1,67**	**305,62**	**67,49**	**495,46**	**5,68**
	ИТОГО ЗА	**1240**	**49,99**	**44,15**	**180,87**	**1290,13**	**0,73**	**37,81**	**0,83**	**5,25**	**626,12**	**176,50**	**959,12**	**8,38**

	ДЕНЬ													

День\№ р-ры	**Наименование блюд 7-11лет**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
5 день	**Завтрак**													
№297	Каша «Дружба»	200	5,26	6,6	15,3	168,9	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	140,4	0,5
№ 2	Бутерброд с сыром	70	4,97	6,5	7,56	52,1	0,04	2,5	0,01	1,5	148,96	14,58	138,9	0,5
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
	итого за завтрак	**510**	**11,80**	**13,27**	**48,10**	**329,62**	**0,17**	**4,42**	**0,30**	**2,50**	**242,90**	**68,60**	**336,61**	**2,25**
	Обед													
№51	Салат из свеклы отварной	60	0,44	6,05	1,8	62,16	0,05	9,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№139	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№ 436	Жаркое по домашнему	240	21,23	18,11	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№685	Чай с сахаром	180	0,6	0	15,4	94	0,01	8,2	0,13	0	53,4	12,3	65,2	0,6

гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0,12	0,4	15,6	6,1	35,4	0,2
	Итого за обед	**740**	30,41	30,92	109,32	819,66	0,36	35,78	0.40	2,60	262,45	185,88	476,6	7,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1250**	**43,68**	**44,19**	**157,42**	**1149,28**	**0,60**	**44,71**	**0,70**	**5,10**	**521,35**	**254,48**	**813,21**	**10,02**

День\ № р-ры	**Наименование блюд**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
7-11лет							**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
6 день	**Завтрак**													
№2	Бутерброд с сыром	65	2,03	8,60	0,44	129,10	0,05	0,05	0,05	0,05	52,20	8,90	46,60	0,65
№ 246	Каша пшенная	200	4,02	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45
№ 685	Чай с сахаром	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,53	0,08	0.05	69,20	6	168,00	0,35
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	итого за завтрак	**500**	**10,95**	**22,80**	**68,69**	**584,65**	**0,17**	**0,15**	**0,17**	**1,50**	**311,40**	**65,30**	**461,45**	**1,65**
	Обед													
№71	Винегрет овощной	60	0,44	6,05	1,8	62,16	0	3,3	0,04	2,6	160	37,5	240	0,32
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	200	12,60	10,50	10,40	98	0	0,1	0,01	1,8	45,80	8,10	95,20	0,20
№ 492	Плов из мяса птицы	200	21,23	18,11	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47

№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,072	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	итого за обед	**720**	**38,88**	**35,24**	**98,04**	**643,06**	**0,30**	**39,42**	**0,34**	**4,15**	**350,37**	**111,35**	**575,42**	**4,66**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1260**	**49,83**	**58,04**	**166,73**	**1227,71**	**0,77**	**40,74**	**0,47**	**7,15**	**745,17**	**179,71**	**1169,97**	**8,01**

День\ № р-ры	Наименование блюд 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	**Завтрак**													
№ 246	Каша манная	200	6,28	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45
№3	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,03	8,60	0,44	129,10	0,05	0,05	0,05	0,05	52,20	8,90	46,60	0,65
№ 693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	37,80	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	15,20	126,20	0,67
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
	итого за завтрак	**500**	**13,32**	**16,2**	**81,74**	**517,82**	**0,16**	**27,16**	**0,5**	**1,27**	**386,2**	**76,5**	**387,86**	**1,92**
	Обед													
№43	Салат из белокочанной капусты	60	0,6	2,5	3,5	45,3	0,02	4,2	0,01	2,7	15,.5	8,6	95,3	0,5
№ 142	Суп рыбный	200	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№332	Макароны отварные	150	4,5	6,1	25,4	124,1	0,05	0	0,02	0,99	15,2	18,5	85,2	1,1
№301	Курица тушеная в соусе	90	6,2	4,5	1,5	84,2	0,01	1,53	0,01	0,33	45,5	10,2	60	0,5
№ 399	Сок фруктовый	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	1,52	6,67	3,48	14,98	151,0	0,09	0,25	0,01	0	25,80	21,10	52,30
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2

	итого за обед	**760**	**51,9**	**18,5**	**71,4**	**703,6**	**0,5**	**6,1**	**0,4**	**2,5**	**369,6**	**131,5**	**799,2**	**7,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1300**	**67,1**	**46,6**	**159 ,3**	**1402,2**	**0,88**	**39,5**	**0,41**	**6,7**	**615,6**	**211,9**	**1170,7**	**9,2**

День\ № р-ры	**Наименование блюд 7-11лет**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
8 день	**Завтрак**													
№ 180	Суп молочный вермишелевый	250	4,40	3,92	10,40	278,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126.,8	24,6	152	0,25
№692	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	50	1,52	6,67	3,48	14.98	15,10	0,09	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	итого за завтрак	**500**	**11,27**	**7,4**	**47,98**	**561,32**	**0,20**	**10,90**	**0,06**	**0,46**	**189,1**	**55,90**	**234,90**	**1,85**
	Обед													
№ 49	Салат из тёртой моркови с яблоком	60	0,57	4,3	15,2	65,4	0,03	7,2	0,02	0,52	22,4	23,61	37,34	1,1

№110	Борщ из свежей капусты на костном бульоне	200	7,44	5.82	9,54	124,84	0,07	9,11	0,11	1,9	43,07	31,07	103,5	1,34
№437	Гуляш из мяса говядины	90	6,50	8,60	11,22	184,50	0,05	1,50	0,04	0,40	45,20	12,60	41,30	0,60
№ 246	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,02	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4
№685	Чай с сахаром	180	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	итого за обед	**740**	**20,25**	**20,48**	**110,14**	**698,14**	**0,12**	**11,97**	**0,4**	**0,3**	**347,283**	**81,483**	**362,32**	**3,667**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1240**	**41,13**	**39,35**	**190,78**	**1461,25**	**0,68**	**36,78**	**0,47**	**6,81**	**652,08**	**169,48**	**978,47**	**8,17**

День\№ р-ры	**Наименование блюд 7-11лет**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
9 день	**Завтрак**													
№ 246	Каша рисовая вязкая	250	4,4	3,2	25,8	184,6	0,02	0	0,03	0,5	15	25,4	120,1	0,5
№ 2	Бутерброд с сыром	50	6,67	3,48	14,98	151,00	0,09	0,25	0,01	0	25,80	21,00	52,30	0,10

№692	Чай с сахаром	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
	итого за завтрак	**520**	**14,09**	**6,84**	**66,22**	**504,6**	**0,20**	**0,25**	**0,04**	**0,5**	**30,95**	**49,2**	**174,96**	**0,11**
	Обед													
№51	Салат из свеклы отварной	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 124	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	200	10,10	7,30	48,40	187,30	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	14,18	18,08	4,18	246,5	0,11	0	0	0,24	24,72	11,1	126,72	0,24
№511	Рис отварной	150	3,5	6,5	11,5	85,6	0	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6
№648	Кисель	180	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01
	итого за обед	**740**	**35,90**	**37,31**	**114.65**	**785,53**	**0,25**	**24,61**	**0,72**	**1,67**	**305,62**	**67,49**	**495,46**	**5,68**
	ИТОГО ЗА	**1360**	**49,99**	**44,15**	**180,87**	**1290,13**	**0,73**	**37,81**	**0,83**	**5,25**	**626,12**	**176,50**	**959,12**	**8,38**

	ДЕНЬ													

День\№ р-ры	**Наименование блюд 7-11лет**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Калл**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
10 день	**Завтрак**													
№297	Каша «Дружба»	250	5,26	6,6	15,3	168,9	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	140,4	0,5
№ 1	Бутерброд с маслом	50	6,67	3,48	14,98	151,00	0,09	0,25	0,01	0	25,80	21,10	52,30	0,10
№ 693	Какао с молоком	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	3,05	0	0	62,8	11,1	35,6	0,1
	итого за завтрак	**540**	**15,02**	**10,41**	**65,27**	**476,83**	**0,22**	**4,47**	**0,30**	**0,7**	**272,40**	**49**	**336,61**	**2,25**
	Обед													
№42	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,44	6,50	21,20	84,20	.01	6,40	0.09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
№132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,30	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№ 436	Жаркое по домашнему	200	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,3
№685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1

гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост31805-2018г	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	Итого за обед	**720**	**30,41**	**30,92**	**109,32**	**819,66**	**0,38**	**40,23**	**0,40**	**4,40**	**258,15**	**156,48**	**501,4**	**7,99**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1260**	**43,68**	**44,19**	**157,42**	**1149,28**	**0,60**	**44,71**	**0,70**	**5,10**	**530,55**	**205,48**	**838,01**	**10,24**