

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края

Г.В. Мартиросян

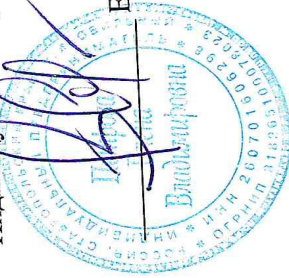
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК



*В.В. Бреховцев*

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

Е.В. Петрова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК  
в зимне - весенний период 2023 года  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Меню составлено с использованием "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества														
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	10,33	14,75	51,20	380,68	0,21	1,64	65,20	1,74	183,88	245,75	99,23	2,90										
3	Булгур с сыром	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58										
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36										
пр	Фрукты	90-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52										
	<b>Итого</b>	<b>655-755</b>	<b>17,42</b>	<b>24,73</b>	<b>110,37</b>	<b>917,08</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>136,00</b>	<b>2,13</b>	<b>365,12</b>	<b>365,35</b>	<b>112,97</b>	<b>3,84</b>										
<b>Обед</b>																								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03										
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56										
	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07		2,03	15,13	79,79	22,86	0,00										
пр	<b>Итого</b>	<b>310,00</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>										
	<b>Всего</b>	<b>310</b>	<b>7,61</b>	<b>68,68</b>	<b>75,13</b>	<b>384,95</b>	<b>0,22</b>	<b>152,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,23</b>	<b>135,05</b>	<b>126,95</b>	<b>95,12</b>	<b>4,59</b>										

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества													
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe									
<b>Завтрак</b>																							
279	Тфтели 2-й вариант с соусом №528	90/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68									
302	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,38</b>	<b>79,19</b>	<b>125,66</b>	<b>729,43</b>	<b>0,13</b>	<b>43,3767</b>	<b>63</b>	<b>2,34</b>	<b>42,24</b>	<b>87,07</b>	<b>58,05</b>	<b>2,5</b>									
<b>Обед</b>																							
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60									
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28									
	Булочка с повидлом(джемом, молоком сквашенным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07		4,00	15,13	79,79	22,86	0,00									
пр	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>6,79</b>	<b>68,22</b>	<b>57,44</b>	<b>302,85</b>	<b>0,06</b>	<b>10,23</b>	<b>5,80</b>	<b>3,12</b>	<b>83,10</b>	<b>272,80</b>	<b>37,40</b>	<b>1,88</b>									
	<b>Всего</b>	<b>1080</b>	<b>27,17</b>	<b>147,41</b>	<b>183,10</b>	<b>1032,28</b>	<b>0,19</b>	<b>53,61</b>	<b>68,80</b>	<b>5,46</b>	<b>125,34</b>	<b>359,87</b>	<b>95,45</b>	<b>4,38</b>									

День 3

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества								
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe				
					Завтрак													
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26				
173	Книш рассольчатая с маслом сливочным	150	7,58	5,54	46,62	265,50	0,12	0,00	0,00	0,68	24,05	158,97	34,22	2,69				
528	Соус креольский основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16				
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	570	29,27	85,86	123,2	817,64	0,391	139,69	58,77	6,43	206,445	334,36	124,92	9,67				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56				
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00				
	Итого	310,00	12,91	66,73	76,80	395,30	0,22	139,10	0,00	1,80	201,00	419,50	114,62	5,81				
	Всего	880	42,18	152,59	200,00	1212,94	0,61	278,79	58,77	8,23	407,45	753,86	239,54	15,48				

День 4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe			
					Завтрак												
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79			
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01			
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого	640	16,95	75,73	95,69	646,05	0,26	156,70	14,80	2,68	199,60	278,19	117,20	5,36			
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80			
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00			
	Итого	510,00	9,44	67,89	52,58	373,10	0,10	10,75	2,10	0,25	47,40	86,22	10,55	6,12			
	Всего	1150	26,39	143,62	148,27	1019,15	0,35	167,45	16,90	2,93	247,00	364,41	127,75	11,48			

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
291	Плов из пшны	230	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43			
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45			
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого	590	29,86	74,94	100,17	686,98	0,24	22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68			
Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00			
	Итого	510,00	13,55	66,85	95,20	469,08	0,17	1,80	0,00	1,20	88,34	373,50	80,50	3,21			
	Всего	1100	43,41	141,79	195,37	1156,06	0,41	24,02	36,40	8,59	157,34	646,62	168,60	8,89			

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
174	Каши молочная из риса с маслом сливочным	200/5	7,29	13,17	51,13	357,00	0,07	1,17	0,90	191,18	158,67	191,18	44,27	0,73			
1	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58			
182	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47			
пр	Фрукты	90-150	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52			
	Итого	605	18,6	26,67	112,684	950	0,178	2,8	96,1	191,7	477,91	430,94	76,95	1,78			
Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56			
пр	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00			
	Итого	310,00	7,61	68,68	75,13	364,95	0,22	152,40	0,00	3,23	135,05	126,95	95,12	4,59			
	Всего	915	26,21	95,35	187,81	1334,95	0,40	155,20	96,10	194,93	612,96	557,89	172,07	6,37			

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
309	Котлеты, биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
310	Соус красный острый	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
311	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,87	7,30	38,27	246,60	0,06	42,17	30,00	0,52	12,75	39,45	8,55	0,86
312	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
313	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
314	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		550	22,37	84,48	127,94	795,12	0,17	43,67	52,45	0,82	41,86	188,94	62,70	3,33
Обед														
315	Рисовый суп ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
316	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
317	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
318	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
319	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
Итого		510,00	7,72	68,20	62,64	377,25	0,08	15,20	5,80	3,35	86,00	284,00	44,00	4,40
Всего		1060	30,09	152,68	190,58	1122,37	0,25	58,87	58,25	4,17	127,86	472,94	106,70	7,73

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
320	Котлеты, рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
321	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,80	5,95	25,34	170,20	0,14	18,26	0,00	1,36	36,97	86,64	27,75	1,01
322	Омлет тушеный	60	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30	0,60	0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
323	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56	0,00
324	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
325	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		570	26,11	86,72	104,28	757,05	0,41	163,56	48,42	7,65	215,27	271,64	123,85	8,31
Обед														
326	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
327	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
328	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
329	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
330	Булочка с повидлом(джемом, молоком скученным), пирожок с капустой или картофелем	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00
Итого		510,00	13,55	66,85	95,20	469,08	0,17	1,80	0,00	1,20	88,34	373,50	80,50	3,21
Всего		1080	39,66	153,57	199,48	1226,13	0,58	165,36	48,42	8,85	303,61	645,14	204,35	11,52

№ рецепта	Наименование блюда	Энергетическая ценность				Витамины, мг						Минеральные вещества					
		Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe			
		Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком	250/30	14,00	10,67	79,05	471,60	0,09	0,57	57,60	4,41	198,42	263,60	50,60	1,22			
176	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Чай с сахаром	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58			
	Итого	625	21,09	20,65	111,95	722	0,14	3,53	128,4	4,8	379,66	383,2	64,34	2,16			
		Обед															
119	Суп гороховый	250	3,55	4,59	1,69	144,25	0,08	5,75	2,10	0,00	33,40	72,22	2,55	3,32			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,25	14,00	14,00	8,00	2,80			
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00									
	Булочка с повидлом(джемом, молоком	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00			
	окушенным), пирожок с капустой или	510,00	9,44	67,89	52,58	373,10	0,10	10,75	2,10	0,25	47,40	86,22	10,55	6,12			
	картофелем	1135	30,53	88,54	164,53	1095,10	0,24	14,28	130,50	5,05	427,06	469,42	74,89	8,28			
	Итого	510,00	30,53	88,54	164,53	1095,10	0,24	14,28	130,50	5,05	427,06	469,42	74,89	8,28			
пр	Всего	1135	30,53	88,54	164,53	1095,10	0,24	14,28	130,50	5,05	427,06	469,42	74,89	8,28			

№ рецепта	Наименование блюда	Энергетическая ценность				Витамины, мг						Минеральные вещества					
		Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe			
		Завтрак															
289	Ризу из пшени	230	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06			
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00		0,25	14,00	14,00	8,00	2,80			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого	520	22,40	81,70	70,86	514,05	0,17	13,88		6,55	54,08	284,40	63,82	7,86			
		Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03		0,02	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Булочка с повидлом(джемом, молоком	80	9,13	3,82	27,00	179,00	0,08	0,07	4,00	2,03	15,13	79,79	22,86	0,00			
пр	окушенным), пирожок с капустой или	510,00	12,46	66,57	62,94	332,70	0,15	1,03		1,02	93,60	330,30	48,90	2,53			
пр	картофелем	1030	34,86	148,27	133,80	846,75	0,32	14,91		7,57	147,68	614,70	112,72	10,39			
	Итого	595,00	22,45	64,07	108,28	753,54	0,23	59,40		23,25	205,12	289,72	89,29	5,05			
	Всего	595,00	22,45	64,07	108,28	753,54	0,23	59,40		23,25	205,12	289,72	89,29	5,05			

(Среднепоказательные показатели)