

Примерное 10-дневное меню для питания школьников МОУ
(догоотовочные)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
						ДЕНЬ 1										
	Завтрак															
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	100	2,98	5,18	6,25	83,60	0,10	11,00	0,43	21,45	19,58	8,48	0,68			
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	15,70	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	430,67	201,64	826,67	25,45	2,64			
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20			
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70			
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
	Итого		39,24	32,36	82,79	784,26	0,63	72,80	477,10	556,89	1175,25	109,33	6,18			
	Обед															
б/н	Солёный огурец.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	3,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80			
№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	100	10,40	20,00	0,80	195,00	0,03	0,00	0,00	25,00	139,00	15,00	1,80			
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61			
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62			
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10			
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83			
	Итого		37,48	35,00	173,32	1061,53	0,81	111,23	3,30	215,52	484,47	134,36	9,36			
	Всего		76,72	67,36	256,11	1845,79	1,44	184,03	480,41	772,41	1659,72	243,70	15,55			

						ДЕНЬ 2							
	Завтрак												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№315-2004г. Лапшина В.Т.	Запеканка рисовая с творогом и маслом сливочным.	200/8	10,23	14,23	12,47	386,16	0,05	0,00	0,04	74,61	171,53	39,23	1,08
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	18,91	124,45	0,05	1,73	0,04	167,65	253,33	37,33	0,19
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Итого		25,89	25,53	94,43	881,71	0,54	11,27	25,20	316,73	818,92	205,68	4,29
	Обед												
№89-2004г. Лапшина В.Т.	Сельдь с луком.	100	10,00	8,40	4,00	112,00	0,04	1,60	4,55	54,32	148,67	18,78	0,88
б/н	Борщ консервированный, со сметаной.	250/10	1,85	6,85	11,27	110,35	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
б/н	Шницель рыбный п/ф	100	14,98	4,48	9,73	108,33	0,10	3,05	31,00	48,83	184,00	56,00	1,05
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	180	10,48	2,76	1,14	248,48	0,25	0,00	0,02	16,63	174,06	70,02	5,57
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		47,10	25,96	107,01	976,60	0,84	21,03	202,17	295,69	815,26	224,53	12,23
	Всего		72,99	51,49	201,43	1858,31	1,37	32,30	227,37	612,43	1634,18	430,21	16,53

						ДЕНЬ 3							
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблок.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша манная жидкая с маслом и сахаром.	200/6/20	6,00	8,20	29,30	215,00	0,06	0,22	0,00	125,48	157,27	13,29	0,40
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		43,16	19,22	123,02	752,08	0,49	21,14	18,38	240,88	335,59	107,37	4,62
	Обед												
б/н	Солёный помидор.	100	1,17	0,17	1,67	13,00	0,03	10,00	50,00	14,00	26,00	20,00	0,90
б/н	Рассольник консервированный, со сметаной.	250/10	1,88	7,08	13,39	114,85	0,10	7,58	15,61	32,00	71,46	30,46	0,87
б/н	Гуляш п/ф	100	7,54	6,24	1,26	129,94	0,10	0,73	5,00	9,79	143,00	18,00	2,43
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	180	16,56	1,62	28,62	206,00	0,42	0,00	1,80	84,60	192,60	75,60	5,94
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Итого		44,24	19,40	156,84	1008,79	1,22	22,71	72,41	247,39	637,06	206,06	16,87
	Всего		87,40	38,62	279,86	1760,87	1,71	43,85	90,79	488,27	972,65	313,43	21,49

						ДЕНЬ 4							
	Завтрак												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	100	2,98	5,18	6,25	83,60	0,10	11,00	0,43	21,45	19,58	8,48	0,68
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	15,70	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	430,67	201,64	826,67	25,45	2,64
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Итого		38,34	32,16	74,69	741,26	0,59	12,80	473,10	522,89	1152,25	96,33	5,88
	Обед												
б/н	Солёный огурец.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	3,00	23,00	24,00	14,00	0,60
б/н	Щи консервированные, со сметаной.	250/10	1,95	6,83	7,02	77,60	0,03	20,06	15,56	58,83	56,50	22,11	0,67
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	280	28,00	25,87	46,85	410,26	0,34	0,73	1,40	52,86	290,74	42,49	2,54
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		47,93	37,47	176,54	1082,20	0,97	131,19	21,23	268,03	577,24	144,60	10,67
	Всего		86,27	69,64	251,23	1823,46	1,56	143,99	494,33	790,92	1729,49	240,93	16,55

						ДЕНЬ 5							
	Завтрак												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№321-2004г. Лапшина В.Т.	Пудинг гречневый протертый с творогом (вареный на пару).	200/8,5	8,02	8,10	15,83	170,70	0,12	0,00	0,04	74,55	171,40	39,20	1,08
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		24,58	19,60	101,16	678,14	0,63	70,84	29,19	308,76	778,45	209,31	4,55
	Обед												
№89-2004г. Лапшина В.Т.	Сельдь с луком.	100	10,00	8,40	4,00	112,00	0,04	1,60	4,55	54,32	148,67	18,78	0,88
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с пшеном.	250	2,50	2,80	17,00	93,25	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03
б/н	Котлета рыбная п/ф.	100	15,45	8,96	15,39	148,73	0,11	0,88	0,00	55,15	169,73	30,99	1,08
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Итого		51,52	24,93	156,08	1083,38	0,89	11,93	4,58	280,32	681,60	175,99	16,97
	Всего		76,10	44,54	257,24	1761,52	1,52	82,77	33,76	589,08	1460,04	385,30	21,51

						ДЕНЬ 6							
	Завтрак												
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблок.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша рисовая жидкая, с маслом и сахаром.	200/6/20	4,99	8,18	30,22	214,37	0,07	0,23	48,86	121,67	192,51	49,80	0,40
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Итого		32,85	19,26	107,22	724,83	0,52	6,75	57,27	370,41	502,83	119,88	4,02
	Обед												
б/н	Солёный помидор.	100	1,17	0,17	1,67	13,00	0,03	10,00	50,00	14,00	26,00	20,00	0,90
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Птица отварная.	100	7,83	5,98	1,21	136,23	0,10	1,23	138,63	12,45	254,04	27,41	2,15
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	180	10,48	2,76	1,14	248,48	0,25	0,00	0,02	16,63	174,06	70,02	5,57
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		40,95	18,52	134,39	1081,56	1,11	22,05	191,67	192,52	774,47	220,73	14,48
	Всего		73,80	37,78	241,61	1806,39	1,62	28,80	248,95	562,92	1277,30	340,61	18,49

						ДЕНЬ 7							
	Завтрак												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	100	2,98	5,18	6,25	83,60	0,10	11,00	0,43	21,45	19,58	8,48	0,68
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с маслом сливочным.	200/9	15,70	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	430,67	201,64	826,67	25,45	2,64
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Итого		38,34	32,16	74,69	741,26	0,59	12,80	473,10	522,89	1152,25	96,33	5,88
	Обед												
б/н	Солёный огурец.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	3,00	23,00	24,00	14,00	0,60
б/н	Рассольник консервированный, со сметаной.	250/10	1,88	7,08	13,39	114,85	0,10	7,58	15,61	32,00	71,46	30,46	0,87
б/н	Гуляш п/ф	100	7,54	6,24	1,26	129,94	0,10	0,73	5,00	9,79	143,00	18,00	2,43
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61
№705-2004г. Лапшина В.Т.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		32,87	23,47	192,04	1078,07	0,87	123,71	33,89	190,03	478,55	169,52	9,66
	Всего		71,21	55,63	266,73	1819,33	1,46	136,51	506,99	712,92	1630,81	265,86	15,54

						ДЕНЬ 8							
	Завтрак												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№312-2004г. Лапшина В.Т.	Крупеник с пшеничной крупой, с маслом сливочным.	200/8	21,64	20,31	10,80	316,16	0,43	0,35	0,00	116,29	157,73	13,33	6,56
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Итого		44,18	35,35	80,85	823,26	0,94	11,09	67,12	434,76	743,78	172,45	9,79
	Обед												
№89-2004г. Лапшина В.Т.	Сельдь с луком.	100	10,00	8,40	4,00	112,00	0,04	1,60	4,55	54,32	148,67	18,78	0,88
б/н	Борщ консервированный, со сметаной.	250/10	1,85	6,85	11,27	110,35	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
б/н	Шницель рыбный п/ф	100	14,98	4,48	9,73	108,33	0,10	3,05	31,00	48,83	184,00	56,00	1,05
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	180	16,56	1,62	28,62	206,00	0,42	0,00	1,80	84,60	192,60	75,60	5,94
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Груша.	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	1,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого		71,89	28,81	168,62	1085,96	1,16	26,63	201,95	367,12	878,60	256,40	15,75
	Всего		116,07	64,16	249,47	1909,22	2,09	37,72	269,07	801,88	1622,39	428,85	25,53

						ДЕНЬ 9							
	Завтрак												
№61-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из сыра и яблок.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром.	200/6/20	8,14	9,81	35,50	263,22	0,20	0,51	0,03	136,94	313,74	39,88	1,66
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		35,82	20,13	117,50	791,36	0,67	66,73	12,44	392,48	677,06	132,96	5,18
	Обед												
б/н	Солёный помидор.	100	1,17	0,17	1,67	13,00	0,03	10,00	50,00	14,00	26,00	20,00	0,90
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с пшеном.	250	2,50	2,80	17,00	93,25	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03
б/н	Котлета мясная п/ф.	100	9,74	12,14	15,60	244,00	0,11	1,06	0,00	102,66	222,66	14,66	1,34
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37
№707-2004г. Лапшина В.Т.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Итого		36,93	20,07	147,20	1064,21	0,89	23,71	50,03	260,37	600,67	155,38	19,37
	Всего		72,75	40,21	264,69	1855,57	1,56	90,44	62,46	652,86	1277,73	288,34	24,55

						ДЕНЬ 10							
	Завтрак												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром.	200/6/20	6,74	10,40	25,79	224,29	0,11	0,90	50,16	185,32	186,12	47,39	0,72
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	60	4,56	0,48	29,52	129,00	0,07	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	142,80	0,26	0,24	0,00	43,80	75,00	24,00	1,70
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		24,98	23,16	127,12	810,05	0,64	22,04	85,31	420,73	768,17	236,51	4,88
	Обед												
б/н	Солёный огурец.	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	3,00	23,00	24,00	14,00	0,60
б/н	Щи консервированные, со сметаной.	250/10	1,95	6,83	7,02	77,60	0,03	20,06	15,56	58,83	56,50	22,11	0,67
№492-2004г. Лапшина В.Т.	Плов из птицы.	280	28,00	25,87	46,85	410,26	0,34	0,73	1,40	52,86	290,74	42,49	2,54
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	100	7,60	0,80	49,20	215,00	0,12	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	238,00	0,43	0,40	0,00	73,00	125,00	40,00	2,83
	Итого		47,89	36,89	174,22	1061,30	0,96	26,99	19,96	268,83	586,44	146,10	8,43
	Всего		72,87	60,05	301,34	1871,35	1,59	49,03	105,27	689,56	1354,61	382,61	13,31