

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е. Олейникова

«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

Кондакова Т.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Индивидуальный предприниматель

Кравчук Андрей Александрович



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Приморскому краю В.Г. Лесоизов

И.Г. Диденко



Перспективное 10-ти дневное меню для учащихся 1-4 классов

Дополнительная информация  
к примерному десятидневному меню

- В меню приведены ссылки на рецептуры блюд кулинарных изделий для питания под редакцией М.П. Мотильного от 2007г.

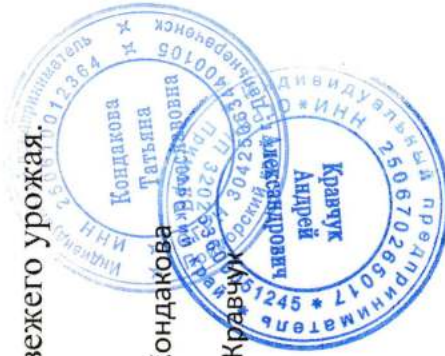
- Для весеннего сезона ( в период после 1го марта) будут использоваться овощи урожая прошлого года, прошедшие термическую обработку, либо овощи свежего урожая.

ИП Кондакова Т.В. \_\_\_\_\_

Т.В. Кондакова

ИП Кравчук А.А. \_\_\_\_\_

А.А. Кравчук



День: 1

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1033	Пельмени со сливочным маслом	150	15,2	2,04	92,8	321	0,16	0,21	0,09	0,82	155	131	27	2,27				
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0,01	0	13,11	24,01	7,98	0,34				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8				
Итого за приём пищи:			18,16	6,29	127,8	531,68	0,26	5,91	0,1	1,51	190	215,6	52,08	4,76				

День: 2

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
37	Рис отварной	150	8,73	14,61	50	248,7	0,58	0	0,13	1,5	140,8	392,1	115,2	3,58				
40	Сосиска отварная	80	7,52	12	0,64	141	0,01	0	0,128	0,304	16	119,8	24,82	5				
2	Салат из свежих помидоров	60	0,678	3,714	2,832	47,46	0,036	12,25	0,006	0,006	10,55	19,73	10,67	0,504				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
Итого за приём пищи:			19,43	30,72	78,77	525,46	0,686	12,25	0,264	2,5	183,2	589,8	167,8	10,83				

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	127,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
330	Пряник	50	2,4	1,4	41,25	185	0,035	0,005	0,005	0,005	4,5	20,5	0,005	0,3		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
		Итого за приём пищи:		9,29	6,22	87,91	483,1	0,295	4,655	0,005	56,86	150,8	45,35	4,07		

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
31	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11		
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,09	0,06	22,42	16,57	9,1	0,31		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
		Итого за приём пищи:		19,51	11,93	73,13	498,19	0,23	19,81	21,1	91,88	203,7	61,42	4,16		

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			B				E	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
94	Суп молочно-рисовый	200	6,025	1,275	21,04	173,5	0,075	1,138	38,25	0,013	198,5	171,8	28,83	0,313		
38	Бульброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Итого за приём пищи:		16,79	9,255	82,4	498,41	0,235	1,138	38,34	3,973	344	360,2	71,67	3,103		

День: 6

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			B				E	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	220,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
27	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,03	0	11,21	20,77	9,76	0,44		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Итого за приём пищи:		22,99	18,94	75,94	536,27	0,35	10,18	23,05	1,59	75,09	420,6	120,1	7,34		

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
87	Суп сайровый	200	6,88	6,72	11,44	133,6	0,08	7,304	0,016	0,696	36,24	141,6	37,92	1,024		
95	Булочка	50	7,18	6,18	35,69	225,69	0,01	0,14	0,01	0,01	29,09	0,01	0,01	0,1		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			16,4	13,3	83,19	513,79	0,16	8,524	0,026	1,396	81,63	203,4	55,03	2,654		

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
40	Вареники с картофелем	180	5,2	1,29	42,82	293,04	0,17	16,85	0,01	0	24,01	10,21	13,46	1,47		
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	0,06	21,09	24,58	12,54	0,8		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			8,4	5,34	83,9	503,88	0,25	23,63	0,02	0,75	61,4	96,59	43,1	3,8		

День: 9

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3	4	5	6	7													
16	Рассольник	200	2,625	6,391	20,73	190,94	0,125	9,422	0	0,016	33,06	89,94	32,38	1,219					
171	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35					
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8					
	Итого за приём пищи:		7,375	9,931	76,65	486,34	0,215	9,432	0,01	0,716	54,97	150,5	49,49	3,379					

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3	4	5	6	7													
21	Каша "Дружба"	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0,01	158,6	257,3	86,7	2,75					
33	Салат "Пёстрый"	60	0,8	3,6	8,6	70	0,02	2,98	0,01	0,01	20,44	0,01	11,88	1,06					
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25					
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4					
	Итого за приём пищи:		15,34	15,41	82,8	525,5	0,38	4,18	81,01	1,17	201,5	354,3	127,1	6,46					

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1033	Пельмени со сливочным маслом	150	15,2	2,04	92,8	321	0,16	0,21	0,09	0,82	155	131	27	2,27		
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0,01	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			18,16	6,29	127,8	531,68	0,26	5,91	0,1	1,51	190	215,6	52,08	4,76		

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
37	Рис отварной	150	8,73	14,61	50	248,7	0,58	0	0,13	1,5	140,8	392,1	115,2	3,58		
40	Сосиска отварная	80	7,52	12	0,64	141	0,01	0	0,128	0,304	16	119,8	24,82	5		
2	Салат из свежих помидоров	60	0,678	3,714	2,832	47,46	0,036	12,25	0,006	0,006	10,55	19,73	10,67	0,504		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			19,43	30,72	78,77	525,46	0,686	12,25	0,264	2,5	183,2	589,8	167,8	10,83		



День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
															4	5	6	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7														
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	127,8	0,18	4,65	0	0	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62				
330	Пряник	50	2,4	1,4	41,25	185	0,035	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	4,5	20,5	0,005	0,3				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	0	12	2,4	0	0,8				
Итого за приём пищи:			9,29	6,22	87,91	483,1	0,295	4,655	0,005	0,005	0,005	0,695	56,86	150,8	45,35	4,07				

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
															4	5	6	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7															
31	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11					
255	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	0,01	0,01	0,01	0,01	42,7	89,31	14,1	0,59					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,09	0,06	0,06	0,06	22,42	16,57	9,1	0,31					
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35					
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	0	0	12	2,4	0	0,8					
Итого за приём пищи:			19,51	11,93	73,13	498,19	0,23	19,81	21,1	0,76	0,76	0,76	91,88	203,7	61,42	4,16					

День: 5

Неделя: 1

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
94	Суп молочно-рисовый	200	6,025	1,275	21,04	173,5	0,075	1,138	38,25	0,013	198,5	171,8	28,83	0,313		
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за прием пищи:			16,79	9,255	82,4	498,41	0,235	1,138	38,34	3,973	344	360,2	71,67	3,103		

День: 6

Неделя: 2

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	220,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
27	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,03	0	11,21	20,77	9,76	0,44		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за прием пищи:			22,99	18,94	75,94	536,27	0,35	10,18	23,05	1,59	75,09	420,6	120,1	7,34		

День: 7  
 Неделя: 2  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
87	Суп сайровый	200	6,88	6,72	11,44	133,6	0,08	7,304	0,016	0,696	36,24	141,6	37,92	1,024		
95	Булочка	50	7,18	6,18	35,69	225,69	0,01	0,14	0,01	0,01	29,09	0,01	0,01	0,1		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			16,4	13,3	83,19	513,79	0,16	8,524	0,026	1,396	81,63	203,4	55,03	2,654		

День: 8  
 Неделя: 2  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
40	Вареники с картофелем	180	5,2	1,29	42,82	293,04	0,17	16,85	0,01	0	24,01	10,21	13,46	1,47		
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	0,06	21,09	24,58	12,54	0,8		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			8,4	5,34	83,9	503,88	0,25	23,63	0,02	0,75	61,4	96,59	43,1	3,8		

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
16	Рассольник	200	2,625	6,391	20,73	190,94	0,125	9,422	0	0,016	33,06	89,94	32,38	1,219		
171	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			7,375	9,931	76,65	486,34	0,215	9,432	0,01	0,716	54,97	150,5	49,49	3,379		

День: 10  
Неделя: 2  
Сезон: весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
21	Каша "Дружба"	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0,01	158,6	257,3	86,7	2,75		
33	Салат "Пёстрый"	60	0,8	3,6	8,6	70	0,02	2,98	0,01	0,01	20,44	0,01	11,88	1,06		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25		
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			15,34	15,41	82,8	525,5	0,38	4,18	81,01	1,17	201,5	354,3	127,1	6,46		