

Утверждаю

ИП Федорова Т.И.

ИП Федорова Т.И. Федорова



Согласовано

Директор МБОУ «СОШ №16»
О.А. Бархатова

Циклическое меню

На учебный год 2024-2025

Возрастная категория 12-18 лет

ИП Федорова Т.И.

ИНН 385100675100

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальных реабилитационных, ООО "Уральское региональное отделение ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера", 5-е издание, Пермь, 2013 г.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

№ п/п	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Завтрак														
53	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,85	14,775	46,25	349,25	0,075	1,775	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7
93	Абрикосы консер. в легком сиропе	70	0,28	0,14	11,9	49,7	0,014	2,85	151,2	0	8,4	12,6	4,2	0,35
98	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:	580	12,79	15,395	102,67	599,95	0,155	4,625	151,3	1,01	195,15	266,35	60,1	2,01
Обед														
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
4	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925
7	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0	28,3	0,005	0	0	0,07	1,3	21,4	2,7	0,35
5	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
7	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,414	44,496	303,66	0,248	0	0,049	0,738	17,1	243,18	162,36	5,454
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	920	34,04	29,804	106	828,96	0,585	20,975	0,119	2,383	121,9	532,23	239,86	10,129
	Всего за день:		46,83	45,199	208,67	1428,91	0,74	25,6	151,42	3,393	317,05	798,58	299,96	12,139

№	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге т. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 2 (вторник)														
Завтрак														
62	Каша манная молочная	250	7,75	9,325	38,575	269,25	0,098	1,725	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55
96	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	5/20/15	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
94	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
98	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:	550	13,61	14,005	103,7	595,25	0,184	4,625	0,095	1,51	198,2	206,5	38,65	2,01
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
63	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
5	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
63	Соус томатный	10	0,108	0,373	0,694	6,56	0	0,156	0,003	0,021	0,45	1,54	0,75	0,037
2	Каша перловая рассыпчатая	180	5,508	8,082	37,764	251,1	0,05	0	0,053	0,756	23,4	191,4	23,4	1,08
6	Кисель из сушеных яблок	200	3	0	31,1	126	0	0,1	0	0	14	12	3	0,7
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	900	37,601	28,48	129,59	921,91	0,35	36,356	0,106	7,777	197,1	629,59	133,7	5,767
	Всего за день:		51,211	42,485	233,28	1517,16	0,534	40,981	0,201	9,287	395,3	836,09	172,35	7,777

№	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 3 (среда)														
Завтрак														
18	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	0,235	1,7	0,098	0,625	169,75	296,5	140,25	4,3
19	Персики консер. в легком сиропе	70	0,07	0,59	10,57	44,1	0,006	2,52	13,3	0,34	4,2	11,9	4,9	0,189
19	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
18	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:	580	16,78	17,47	103,64	635,85	0,317	74,22	13,398	1,625	197,95	350,4	156,55	6,649
Обед														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
32	Рассольник домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,475	0	2,375	26,25	64,75	27,75	1,025
14	с мясом птицы отварной сметаной 15%	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16
10	Фрикадельки из кур	100	14,26	12,4	7,6	198,66	0,053	0,8	0,065	0,532	41,33	100	16	1,2
11	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,81	34,848	173,88	0,0684	0,018	0	0,954	6,84	42,84	9,72	0,936
13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
19	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	910	31,201	32,24	104,548	834,28	0,3524	17,013	0,078	9,401	138,3	348,45	108,96	5,741
	Всего за день:		47,981	49,71	208,188	1470,13	0,6694	91,233	13,476	11,026	336,25	698,85	265,51	12,39

№ п/п	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
2	День 4 (четверг)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
5	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,55	7,89	28,47	219	0,114	1,38	0,063	0,39	246,6	205,2	31,5	0,54	
7	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
8	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	Итого:	560	18,11	12,77	89,69	546	0,24	3,08	0,093	1,05	421,6	394,2	78,9	2,5	
	Обед														
7	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
8	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
4	с мясом птицы отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16	
9	сметаной 15%;	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	
1	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8	
9	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого:	910	31,085	44,25	86,77	872,09	0,4255	21,94	0,107	8,42	178,18	465,46	121,94	7,74	
	Всего за день:		49,195	57,02	176,46	1418,09	0,6655	25,02	0,2	9,47	599,78	859,66	200,84	10,24	

№ п/п	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 5 (пятница)														
Завтрак														
00	Каша "Дружба"	250	6,575	14,575	31,325	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,3	175,5	38,25	0,7
01	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
03	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:	555	17,935	24,555	85,745	636,75	0,196	1,75	0,18	1,31	366,3	349,5	60,65	2,06
Обед														
09	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
12	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,775	83	0,06	18,475	0	2,375	34	47,5	22,25	0,8
04	с мясом птицы отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16
09	сметаной 15%;	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
06	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,09	341,9	0,028	1,238	0,009	5,143	31,43	126,66	29,52	1,24
07	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
08	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
09	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	830	27,17	31,145	101,27	795,39	0,284	36,233	0,042	11,558	135,3	343,02	110,26	5,72
	Всего за день:		45,105	55,7	187,01	1432,14	0,48	37,983	0,222	12,868	501,6	692,52	170,91	7,78

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День 6 (понедельник)																		
Завтрак																		
048	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	0,235	1,7	0,097	0,625	169,75	296,5	140,25	4,3				
049	Персики консер. в легком сиропе	70	0,07	0,59	10,57	44,1	0,006	2,52	13,3	0,34	4,2	11,9	4,9	0,189				
049	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5				
008	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
	Итого:	580	16,78	17,47	103,64	635,85	0,317	74,22	13,397	1,625	197,95	350,4	156,55	6,649				
	Обед																	
047	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5				
053	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,103	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25				
005	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1				
001	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,81	34,848	173,88	0,0684	0,018	0	0,954	6,84	42,84	9,72	0,936				
003	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
008	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
009	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17				
	Итого:	910	34,671	32,235	96,778	817,13	0,3084	15,218	0,06	7,454	150,09	401,49	106,27	5,486				
	Всего за день:		51,451	49,705	200,418	1452,98	0,6254	89,438	13,457	9,079	348,04	751,89	262,82	12,135				

№ п/п	Наименование блюда	масса порции		Пищевые в-ва (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
		и	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 7 (вторник)																
Завтрак																
30	Каша манная вязкая молочная	250	9,675	14,775	44,425	349,25	0,105	1,775	0,1	0,95	175,75	170,5	28,75	0,7		
36	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	5/20/15	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4		
34	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4		
38	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого:	550	15,535	19,455	109,545	675,25	0,191	4,675	0,13	1,81	207,95	225,5	42,15	2,16		
	Обед															
39	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9		
42	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,775	83	0,06	18,475	0	2,375	34	47,5	22,25	0,8		
34	с мясом птицы отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16		
39	сметаной 15%;	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
37	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,414	44,496	303,66	0,248	0	0,049	0,738	17,1	243,18	162,36	5,454		
42	Биточки куриные	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14		
33	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
38	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
39	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого	910	36,79	35,919	110,871	909,75	0,584	31,555	0,122	7,383	147,08	540,84	248,7	10,274		
	Всего за день:		52,325	55,374	220,416	1585	0,775	36,23	0,252	9,193	355,03	766,34	290,85	12,434		

Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 8 (среда)													
Завтрак													
Каша "Дружба"	250	6,575	14,575	31,325	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25	0,7
Бутерброд с сыром (1-й вариант)	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Итого:	555	17,935	24,555	85,745	636,75	0,196	1,75	0,18	1,31	366,25	349,5	60,65	2,06
Обед													
Икра кабачковая (пром. Произ-ва)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925
с мясом птицы отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16
Каша перловая рассыпчатая	180	5,508	8,082	37,764	251,1	0,05	0	0,053	0,756	23,4	191,4	23,4	1,08
Печень тушенная в соусе	60/60	15,96	9,24	6,6	172,8	0,228	12	6,96	0,96	30	272,4	25,6	5,76
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого:	920	32,388	32,702	107,029	858,19	0,586	28,155	7,056	5,851	144,48	652,31	111,09	10,425
Всего за день:		50,323	57,257	192,774	1494,94	0,782	29,905	7,236	7,161	510,73	1001,8	171,74	12,485

Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть (ккалл)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 9 (четверг)														
Завтрак														
Каша рисовая вязкая молочная	250	7,85	14,775	46,25	349,25	0,075	1,775	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7	
Абрикосы консер. в легком сиропе	70	0,28	0,14	11,9	49,7	0,014	2,85	151,2	0	8,4	12,6	4,2	0,35	
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Итого:	580	12,79	15,395	102,67	599,95	0,155	4,625	151,3	1,01	195,15	266,35	60,1	2,01	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6	
Рассольник домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,475	0	2,375	26,25	64,75	27,75	1,025	
с мясом птицы отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16	
сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	
Тефтели из говядины с рисом	100	10,45	16,83	12,54	243,1	0,055	0,88	0,121	0,55	23,1	118,8	17,6	1,65	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого:	910	24,885	43,78	94,96	875,44	0,448	50,595	0,188	8,445	183,23	411,01	120,04	6,615	
Всего за день:		37,675	59,175	197,63	1475,39	0,603	55,22	151,488	9,455	378,38	677,36	180,14	8,625	

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергет. ц-ть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
		масса порции				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	У										8
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 10 (пятница)														
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,55	7,89	28,47	219	0,114	1,38	0,063	0,39	246,6	205,2	31,5	0,54
197	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:	560	18,11	12,77	89,69	546	0,24	3,08	0,093	1,05	421,6	394,2	78,9	2,5
7	Обед													
	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	5	10,65	95	0,0475	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
104	с мясом птицы отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29	0,006	0,48	0,003	0,06	3,58	15,86	2,29	0,16
179	сметаной 15%;	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
107	Рагу из птицы	200	15,77	16,457	18,17	283,43	0,137	11,885	0,022	3,54	28,57	158,86	44,57	2,057
101	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	830	28,775	37,987	79,02	752,92	0,3605	27,205	0,055	11,48	241,95	439,72	139,31	5,637
	Итого за день:		46,885	50,757	168,71	1298,92	0,6005	30,285	0,148	12,53	663,55	833,92	218,21	8,137