



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с.Октябрьское  
Ф.И.Асянов

# МЕНЮ

**и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**МБОУ СОШ с.Октябрьское**

с 12 до 18 лет

2022-2023 учебный год

День: 1

№ ре- ц .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>120</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	6,85	7,47	20,33	<b>174,67</b>	0,06	1,14		0,36	227,53	136,87	28,69	0,36
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	<b>46,76</b>	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>389</b>	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	<b>86,60</b>	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за завтрак		<b>10,13</b>	<b>8,5</b>	<b>80,89</b>	<b>443,53</b>	<b>0,145</b>	<b>20,14</b>		<b>1,07</b>	<b>273,08</b>	<b>206,9</b>	<b>58,99</b>	<b>7,14</b>
	<b>Обед</b>													
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	<b>131</b>	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
<b>410</b>	Курица в соусе с томатом	1/140	13,09	16,16	3,61	<b>183,34</b>	0,12	2,65	80,62		25,76	241,85	17,96	1,19
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	<b>202,14</b>	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
<b>331</b>	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	<b>118,13</b>		1,42			24,91		7,7	0,27
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	<b>45,98</b>	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		<b>38,67</b>	<b>47,45</b>	<b>66,18</b>	<b>815,73</b>	<b>0,64</b>	<b>9,94</b>	<b>80,62</b>	<b>13,07</b>	<b>99,02</b>	<b>476,61</b>	<b>103,66</b>	<b>7,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,8</b>	<b>55,95</b>	<b>147,07</b>	<b>1259,26</b>	<b>0,785</b>	<b>30,08</b>	<b>80,62</b>	<b>14,14</b>	<b>372,1</b>	<b>683,51</b>	<b>162,65</b>	<b>14,84</b>

День: 2

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная пшенная	1/200	8,89	9,68	39,17	284	0,160	2,08		1,60	202,15	112,00	54	1,15
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15		40	11	14	0,8
	Итого за завтрак		14,17	11,31	139,43	724,16	0,3	26,08	0,15	1,86	265,7	218,53	160,8	2,68
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,72	2,76	22,56	122	0,04	8,25		0,33	16,36	203,25	24,09	0,99
268	Биточки куриные	1/80	13,07	6,68	6,31	142		0			21,92		13,07	1,17
312	Пюре картофельное	1/180	3,76	5,58	30	185,26	1,39	21,69	39,78	0,18	46,71	92,34	33,49	1,2
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,73	0	30,69	130	0,02	0,66		0,20	73,74	46	9,9	2,03
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		24,65	26,61	117,71	813,51	1,5	32,02	39,78	1,28	195,14	388,89	103,15	6,61
	<b>Всего за день</b>		38,82	37,92	257,14	1537,67	1,8	58,1	39,93	3,14	460,84	607,42	263,95	9,29

День: 3

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	6,23	6,10	29,69	199	0,052	1,436	39,52	0,075	129,31	80,58	20,17	0,32
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	18,00	4,40
	Итого за завтрак		9,71	7,33	95,15	491,36	0,152	25,436	39,52	0,875	182,86	156,11	60,47	8,7
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
290	Птица тушенная в соусе	1/80	11,54	10,12	3,51	153,0	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
309	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	202,14	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
382	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		36,4	33,12	166,28	680,85	0,49	21,9	37,5	12,51	221,47	431,43	102,42	7,58
	<b>Всего за день</b>		46,11	40,45	261,43	1172,21	0,642	47,336	77,02	13,385	404,33	587,54	162,89	16,28

День: 4

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>182</b>	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	6,25	4,28	34,83	<b>245,33</b>	0,160	1,91		1,60	178,4	112,00	35,56	0,43
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	<b>46,76</b>	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>338</b>	Яблоки свежие	1/150	0,60	0,60	14,7	<b>70,5</b>	0,045	15,00		0,25	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого за завтрак		<b>10,78</b>	<b>1,55</b>	<b>106,69</b>	<b>571,59</b>	0,285	31,91		2,11	221,95	210,03	120,86	5,31
	<b>Обед</b>													
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	<b>131</b>	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
<b>291</b>	Плов из птицы	1/150	12,71	7,85	26,80	<b>229</b>	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	<b>45,98</b>	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		<b>21,62</b>	<b>11,24</b>	<b>89,37</b>	<b>541,12</b>	0,31	10,39	14,6	3,51	80,23	366,26	88,87	4,93
	<b>Всего за день</b>		<b>32,4</b>	<b>12,79</b>	<b>196,06</b>	<b>1112,71</b>	0,595	42,3	14,6	5,62	302,18	576,29	209,73	15,17

День: 5

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>183</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/200	3,70	5,78	19,67	<b>140,64</b>	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	<b>46,76</b>	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>338</b>	Бананы	1/150	2,25	0,75	31,5	<b>144</b>	0,06	15,00			12,00	42,0	63,0	0,90
	Итого за завтрак		8,83	7,03	89,01	<b>459,25</b>	0,29	98,27	0,05	1,55	159,71	224,76	141,85	4,88
	<b>Обед</b>													
<b>231</b>	Поджарка из рыбы	1/100	16,2	12,8	8,63	<b>212,5</b>	0,13	6,93	0,02	3,8	71,6	247,83	34,13	1,42
<b>304</b>	Рис отварной	1/100	5,82	9,74	50,0	<b>298,47</b>	0,39		0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
<b>331</b>	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	<b>118,13</b>		1,42			24,91		7,7	0,27
<b>377</b>	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,15	0,03	16,15	<b>67</b>		2,05			4,95	22,13	2,8	0,49
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	<b>45,98</b>	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		26,54	34,16	102,93	<b>812,22</b>	0,57	10,4	0,11	5,37	206,44	578,65	136,34	5,52
	<b>Всего за день</b>		35,37	41,19	191,94	<b>1271,47</b>	0,86	108,67	0,16	6,92	366,15	803,41	278,19	10,4

День: 6

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,06	1,14		0,36	227,53	136,87	28,69	0,36
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за завтрак		10,13	8,5	80,89	443,53	0,145	20,14		1,07	273,08	206,9	58,99	7,14
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	131	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
410	Курица в соусе с томатом	1/140	13,09	16,16	3,61	183,34	0,12	2,65	80,62		25,76	241,85	17,96	1,19
309	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	202,14	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		38,67	47,45	66,18	815,73	0,64	9,94	80,62	13,07	99,02	476,61	103,66	7,7
	<b>Всего за день</b>		48,8	55,95	147,07	1259,26	0,785	30,08	80,62	14,14	372,1	683,51	162,65	14,84

День: 7

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>182</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	1/200	8,89	9,68	39,17	<b>284</b>	0,160	2,08		1,60	202,15	112,00	54	1,15
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	<b>46,76</b>	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>389</b>	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	<b>136,4</b>	0,04	4	0,15		40	11	14	0,8
	Итого за завтрак		<b>14,17</b>	<b>11,31</b>	<b>139,43</b>	<b>724,16</b>	<b>0,3</b>	<b>26,08</b>	<b>0,15</b>	<b>1,86</b>	<b>265,7</b>	<b>218,53</b>	<b>160,8</b>	<b>2,68</b>
	<b>Обед</b>													
<b>103</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,72	2,76	22,56	<b>122</b>	0,04	8,25		0,33	16,36	203,25	24,09	0,99
<b>268</b>	Биточки куриные	1/80	13,07	6,68	6,31	<b>142</b>		0			21,92		13,07	1,17
<b>312</b>	Пюре картофельное	1/180	3,76	5,58	30	<b>185,26</b>	1,39	21,69	39,78	0,18	46,71	92,34	33,49	1,2
<b>331</b>	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	<b>118,13</b>		1,42			24,91		7,7	0,27
<b>349</b>	Компот из сухофруктов	1/200	0,73	0	30,69	<b>130</b>	0,02	0,66		0,20	73,74	46	9,9	2,03
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	<b>45,98</b>	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		<b>24,65</b>	<b>26,61</b>	<b>117,71</b>	<b>813,51</b>	<b>1,5</b>	<b>32,02</b>	<b>39,78</b>	<b>1,28</b>	<b>195,14</b>	<b>388,89</b>	<b>103,15</b>	<b>6,61</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,82</b>	<b>37,92</b>	<b>257,14</b>	<b>1537,67</b>	<b>1,8</b>	<b>58,1</b>	<b>39,93</b>	<b>3,14</b>	<b>460,84</b>	<b>607,42</b>	<b>263,95</b>	<b>9,29</b>



День: 8

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>181</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	6,23	6,10	29,69	<b>199</b>	0,052	1,436	39,52	0,075	129,31	80,58	20,17	0,32
<b>376</b>	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	<b>65</b>		0			2,95	22,13	2,20	0,46
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	<b>46,76</b>	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>389</b>	Сок яблочный	1/200	1,00	0,20	20,20	<b>86,60</b>	0,02	4,00		0,20	14,0	14,0	18,00	4,40
	Итого за завтрак		<b>9,71</b>	<b>7,33</b>	<b>95,15</b>	<b>491,36</b>	<b>0,152</b>	<b>25,436</b>	<b>39,52</b>	<b>0,875</b>	<b>182,86</b>	<b>156,11</b>	<b>60,47</b>	<b>8,7</b>
	<b>Обед</b>													
<b>88</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,80	4,98	8,13	<b>84,48</b>	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
<b>290</b>	Птица тушенная в соусе	1/80	11,54	10,12	3,51	<b>153,0</b>	0,05	2,09	37,5		39,87	93,53	15,1	1,01
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные	1/180	15,79	16,83	104,27	<b>202,14</b>	0,29			9,56	2,79	132,06	24,66	2,79
<b>382</b>	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26,00	<b>125,11</b>	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	<b>45,98</b>	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		<b>36,4</b>	<b>33,12</b>	<b>166,28</b>	<b>680,85</b>	<b>0,49</b>	<b>21,9</b>	<b>37,5</b>	<b>12,51</b>	<b>221,47</b>	<b>431,43</b>	<b>102,42</b>	<b>7,58</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,11</b>	<b>40,45</b>	<b>261,43</b>	<b>1172,21</b>	<b>0,642</b>	<b>47,336</b>	<b>77,02</b>	<b>13,38</b> 5	<b>404,33</b>	<b>587,54</b>	<b>162,89</b>	<b>16,28</b>

День: 9

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	6,25	4,28	34,83	245,33	0,160	1,91		1,60	178,4	112,00	35,56	0,43
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоки свежие	1/150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,045	15,00		0,25	24,0	16,5	13,5	3,30
	Итого за завтрак		10,78	1,55	106,69	571,59	0,285	31,91		2,11	221,95	210,03	120,86	5,31
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,32	2,84	22,2	131	0,18	5,87		2,94	31,11	165,33	36,24	2,04
289	Рагу из птицы	1/200	12,81	10,65	0,24	208,0	0,09	11,7	21,0	0,20	28,59	138,1	36,0	4,46
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		21,72	14,04	62,81	520,12	0,32	17,57	21,0	3,71	74,15	372,86	89,34	7,91
	<b>Всего за день</b>		32,5	15,59	169,5	1091,71	0,605	49,48	21,0	5,82	296,1	582,89	210,2	13,22

День: 10

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/200	3,70	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,03	16	65		0			2,95	22,13	2,20	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Бананы	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,00			12,00	42,0	63,0	0,90
	Итого за завтрак		8,83	7,03	89,01	459,25	0,29	98,27	0,05	1,55	159,71	224,76	141,85	4,88
	<b>Обед</b>													
231	Поджарка из рыбы	1/100	16,2	12,8	8,63	212,5	0,13	6,93	0,02	3,8	71,6	247,83	34,13	1,42
304	Рис отварной	1/100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39		0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
331	Соус с томатом	1/45	0,88	11,07	3,78	118,13		1,42			24,91		7,7	0,27
377	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,15	0,03	16,15	67		2,05			4,95	22,13	2,8	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02			0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого за обед		26,54	34,16	102,93	812,22	0,57	10,4	0,11	5,37	206,44	578,65	136,34	5,52
	<b>Всего за день</b>		35,37	41,19	191,94	1271,47	0,86	108,67	0,16	6,92	366,15	803,41	278,19	10,4