

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуральск,
Красноуральском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____

М.П.

Утверждаю:

Директор МАОУ «Нижнениргинская СОШ»

Пулова С.А. _____

М.П.



Примерное десятидневное меню для ЛОЛ при МАОУ «Нижнениргинская СОШ» для учащихся с 12 лет

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

2022 год

День – 1.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углево ды		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0,8	1,8	4	36	0	0,02	10	0,1	20	11	18	0,48
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	900	36,4	29,6	123,5	903	31,3 3	0,73	35,5	7,77	93	312	535	11,43
	Итого за день:	1670	61,5	57,6	215,7	1618	270, 33	1,07	51,24	9,74	624,3	421,2	1093, 7	20,3

День - 2.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углево ды		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка пшеничная с творогом	250	20,9	10,9	62,4	430	72,4	0,26	0,16	0,5	132, 1	77,9	334,5	2,75
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	29,1	14,4	119,8	722	85,5	0,32	1,46	1,78	251	179, 9	455,6	5,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	44,6 7	40,2 7	84,7	878	119, 1	0,41	98,4	3,38	124, 9	201, 2	538,2	7,44
	Итого за день:	1625	74,5 7	55,4 7	224,1	1688	204, 6	0,79	113,8 6	5,56	408, 1	399, 1	1015, 8	17,4 8

День - 3.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111, 3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328, 3	140,3	518,1	6,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
52	Икра овощная	100	1,3	2,7	3,8	45	0	0,03	5,2	0,2	29	17	34	0,63
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	920	31,2	36,6	80,2	778	97,27	0,842	45, 2	7,8	417, 4	201,1	1887	7,72
	Итого за день:	1670	62,5	92,5	150	1682	697,3 7	1,072	60, 6	11,6 1	777, 9	359,4	2427, 1	18,7 6

День - 4.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,38
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0,7
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	925	38,7	35,2	109,8	907	141,1	0,383	14,42	15,39	147	167	404,9	9,18
	Итого за день:	1685	60,9	53,3	208,8	1554	304,7	0,743	30,62	17,79	477,3	357,5	854,8	18,98

День - 5.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углев оды		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	45,82	20,2	98	756	130,1	0,243	0,15	2,7	411,1	148, 2	586,7	5,06
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0,8	1,8	4	36	0	0,02	10	0,1	20	11	18	0,48
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	11	0,07	2	1,3	51	25	142,9	0,52
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,04	0	0,4	20	32	101	0,12
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	900	32,6	13,8	115,2	714	60,6	0,45	15,8	3,35	166,5	195, 9	406,9	6,82
	Итого за день:	1650	79,22	34,8	232,8	1558	190,7	0,753	29,9 5	6,45	609,8	362, 1	1015, 6	16,3

День – 6.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,0 1	111, 3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	570	30,8	29,3	87,9	738	258,1	0,28	2,94	2,4 1	616, 3	177, 3	629,1	6,09
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
52	Икра овощная	100	1,3	2,7	3,8	45	0	0,03	5,2	0,2	29	17	34	0,63
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,3 5	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	32	26,4	95,1	739	30,23	0,64	53,3	6,9 5	137	188	377	7,41
	Итого за день:	1640	63,6	56,5	202,6	1565	288,33	0,98	70,2 4	9,7 6	785, 5	383, 3	1028, 1	17,9 2

День – 7.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углево ды		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	45,02	16,1	113,2	773	120,6	0,263	0,95	2,7	447,1	160,5	618,9	5,76
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4,4	3,3	102	29	0,07	2,2	1,3	46	31	151	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	905	35,97	22,27	119,1	812	77,1	0,54	91,3	6,65	131,9	333,2	570,2	10,3
	Итого за день:	1655	81,79	39,17	251,9	1673	197,7	0,863	106,25	9,75	611,2	511,7	1211,1	20,48

День – 8.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0,8	1,8	4	36	0	0,02	10	0,1	20	11	18	0,48
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	9	89	0	0,08	4,4	2,5	29	25	64	0,9
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	34,9	31,6	81,1	748	85,27	0,76	52,8	7,98	363	202	414	6,57
	Итого за день:	1655	54	64,7	165,9	1459	347,37	0,98	67,9	10,48	650,3	342,2	745,7	15,43

День – 9.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	255	20	27,6	21	416	406	0,14	0,4	1,6	144	36	344	3,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	26	47,2	61,5	778	509,1	0,17	1,4	3,12	175,9	128	407,1	6,34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	905	39,8	38,2	82,1	832	70,1	0,42	17,9	3,48	146	204	525	9,98
	Итого за день:	1655	66,6	86,2	163,2	1698	579,2	0,65	33,3	7	354,1	350	954,1	20,74

День – 10.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,00 3	0,15	0	4	2	3	0,4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,0 1	111, 3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	56,2 2	35,7	99,3	945	239, 1	0,27 3	0,99	2,7 1	807, 3	181, 3	842,1	5,02
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
52	Икра овощная	100	1,3	2,7	3,8	45	0	0,03	5,2	0,2	29	17	34	0,63
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	25,1	18,8	90,6	632	19,1	0,2	16,4	4,7	122, 5	173, 9	258	6,07
	Итого за день:	1630	82,1 2	55,3	209,5	1665	258, 2	0,53 3	31,3 9	7,8 1	962	373, 2	1122, 1	15,5 1