

«СОГЛАСОВАНО»

Отдел по г. Ханты-Мансийску и Ханты-Мансийскому району Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по ХМАО-Югре

Начальник отдела:

Тарада С.В.
2019 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района

Председатель комитета:

Конкина Т.В.

«14» 10 2019 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся (с 11 лет и старше)
общеобразовательных учреждений
Ханты-Мансийского района

день недели:

понедельник

Первая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепта Уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	1,34	0,06	0,80	136,20	101,80	38,80	1,92					
100	Сыр порционный	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18					
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	144	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
	Итого:		22,08	17,34	97,72	596,60	0,87	3,18	0,13	1,56	491,20	408,80	96,20	4,06					
69	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,16	2,8	88	0,03	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64					
134	Рассольник Ленин районский со сметаной	250/10	1,85	5,25	16,25	121,25	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95					
414	Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	272,8	0,036	0	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7					
367	Узвар из говядины	50,50	20,6	22	0,1	212	0,07	1,3	0,04	0,7	17	169,16	30	3,2					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10					
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	29,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66					
	Итого:		38,09	44,47	142,79	1061,45	0,994	24,6	0,094	8,88	88,45	475,31	135,65	8,59					
	Всего:		60,17	61,81	240,51	1658,05	1,86	27,78	0,23	10,44	579,65	884,11	231,85	12,65					

День недели:

вторник

Первая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
313/481	Запеканка из творога с молоком струченым																				
105	Масло сливочное	100/25	17.80	18.90	29.80	365.00	0.07	0.65	0.14	0.47	234.46	231.33	33.80	0.72							
501	Кофейный напиток с молоком	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02							
108	Хлеб пшеничный	200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10							
	Итого:	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33							
	Обед																				
	Салат из свежеты с вином и																				
52	черносливом																				
144	Суп картофельный с горохом	100	1.5	6.5	14.8	124	0.04	5.4	0	2.8	40	50	27	1.5							
		250	2.3	4.25	15.1	108	0.195	8.68	0.04	0.23	19	65.75	25.5	0.93							
342	Рыба. тушеная в сметанном соусе	200	19.4	10.4	5.8	194	0.13	3.2	0.03	5.3	63	289	49	1							
429	Шоре картофеляльное	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4							
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5							
112	Апельсин	150	1.35	0.3	16.2	64.5	0.06	90	0.12	0.3	51	21	15	0.15							
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0	0	0.84	21	94.8	28.2	2.34							
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.24	29.52	141	0.66	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66							
	Итого:		37.77	31.21	150.26	1029.9	1.383	114.6	0.25	10.33	286	692.55	198.1	9.48							
	Всего:		61.1	61.3	210.8	1619.2	1.518	116.5	0.469	11.23	653.66	1035.28	250.1	10.65							

день недели:

среда

Первая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
301	Омлет натуральным																				
100	Сыр поршьями	130	11,20	17,40	3,00	212,00	0,08	0,40	0,26	0,60	106,00	200,00	16,00	1,00							
495	Чай с молоком	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18							
108	Хлеб пшеничный	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40							
112	Яблоко	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66							
	Итого:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,08	0,30	24,00	16,50	24,00	3,30							
	Обел		22,98	24,76	63,12	573,10	0,83	16,84	0,39	1,66	449,00	466,50	73,40	5,54							
17	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	0,024	4	0	3,6	14,4	26,4	10,4	0,4							
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82						
398	Печень, говядина по-строгановски	70	40	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	186	18	6,7						
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04							
520	Напиток елюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2							
	Конфета, глазированныя шоколадом	15	0,6	5,9	37,66	85,35	0,005	0	0	0,35	4,2	14,25	14,85	0,45							
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
	Итого:		37,72	38,37	162,3	1048,3	1,333	32,95	8,08	16,29	151,7	478,55	116,8	12,61							
	Всего:		60,7	63,13	225,42	1621,4	2,164	49,79	8,471	17,95	600,7	945,05	190,2	18,15							

день недели:

четверг

Первая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№	рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
268		Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44				
517		Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10				
108		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
		Итого:		15,10	14,06	70,42	457,40	0,75	2,14	0,07	0,84	274,40	281,80	54,00	1,20				
		Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9				
131		Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	9,175	0,038	0,25	37,75	69,25	31	1,53				
349		1 картофельные с соусом	70/50	8,7	5,3	9,6	111	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7				
454		Томатным с овощами	200/5	19,48	6	38,74	287	0,084	0	0,006	0	112	132,6	105	6,6				
418		Шоре из гороха с маслом	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
494		Чай с лимоном	50	3,75	14,9	27,3	208,5	0,04	0	0,005	1,75	14,5	25	10	1,05				
590		Печенье	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34				
109		Хлеб ржаной	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
108		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
		Итого:		45,83	43,01	162,23	1163,9	1,107	22,88	0,089	10,7	258,45	555,65	227,6	14,18				
		Всего:		60,93	57,07	232,65	1621,3	1,861	25,02	0,163	11,54	532,85	837,45	281,6	15,38				

Первая неделя

День недели:

пятница

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.13	6.58	23.73	182.50	0.10	1.15	0.05	0.33	205.50	151.00	26.25	0.45				
95	Бутерброд с джемом	70	1.70	4.30	22.60	176.00	0.02	0.20	0.03	0.30	10.00	17.00	5.00	0.70				
500	Корфейный напиток на сгущенном молоке	200	2.90	2.70	15.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80				
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33				
	Итого:		14.01	13.82	76.99	542.00	0.17	1.75	0.09	0.96	350.50	274.50	48.45	2.28				
	Обед																	
	Салат из свежих овощей с соевыми котлетами																	
53	отрудами	100	1.2	10.4	6.5	124	0.01	5.5	0	4.5	32	36	19	1.1				
153	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.5	166.25	0.10	7.9	3	0.75	63.75	145.67	48.25	1.25				
370	Плов из отварной говядины	250	18.9	18.6	39.2	440	0.07	0.4	0.06	0.8	23	227	53	2.8				
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1				
109	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.108	0	0	0.84	21	94.8	28.2	2.34				
108	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.24	29.52	141	0.66	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66				
	Итого:		38.35	37.39	134.86	1071.65	0.968	18.1	3.06	7.75	173.75	558.47	170.85	9.25				
	Всего:		52.36	51.21	211.85	1613.65	1.133	19.85	3.15	8.71	524.25	832.97	219.3	11.53				

Цель цели:

понедельник

Вторая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№	Рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергия (ккал)	Витамины (мг)														
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
		Каша из овсяных хлопьев																				
247		"Геркулес" вязкая	200	8,56	11,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70							
590		Леченье	50	3,75	10,90	27,30	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	25,00	10,00	1,05							
497		Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	144,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30							
108		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66							
		Итого:		21,87	26,66	120,04	780,90	0,94	3,12	0,12	3,21	344,10	455,60	128,40	4,71							
		Обед																				
17		Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5							
154		Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73							
395		Сосиски отварные	50	5,2	5,45	0	115	0,7	0	0	0,2	15,5	67	6,5	0,8							
423		Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2							
519		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	12,8	97	0,01	70	0	0	12	110	3	1,5							
109		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34							
108		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
		Итого:		24,65	29,11	86,71	797,9	1,643	119	0,06	10,03	226,75	413,8	126,6	8,53							
		Всего:		46,52	55,77	206,75	1578,8	2,583	122,1	0,175	13,24	570,85	869,4	255	13,24							

День недели:

вторник

Вторая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	Ca	P	Mg	Fe					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20							
100	Сыр порцирами	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18							
497	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141,00	0,66	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66							
	Итого:		21,18	18,72	89,82	640,20	0,89	2,00	0,12	1,02	458,60	459,00	91,40	3,04							
	Обед																				
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2							
142/479	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82							
369	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4							
502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1							
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
	Итого:		40,02	39,19	112,22	986,15	1,138	32,53	0,08	9,48	163,5	510,3	133,75	8,52							
	Всего:		61,2	57,91	202,04	1626,35	2,024	34,53	0,202	10,5	622,1	969,3	225,15	11,56							

День недели:

среда

Вторая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№	Реченг	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
309		Омлет с сыром																	
517		Полурт 2,5%	105	14,25	21,45	2,25	259,50	0,06	0,30	0,26	0,60	300,00	289,50	24,00	1,80				
494		Чай с лимоном	100	5,00	5,20	17,00	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10				
108		Хлеб пшеничный	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
		Итого:	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
		Обед																	
68		Сельдь с луком					478,00	0,12	3,70	0,28	0,93	439,20	404,00	44,20	2,63				
128		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	80	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9				
479			250/10	1,65	4,85	7	95	0,03	13,58	0	2,43	42,75	56,19	38,55	1,1				
403		Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	75/50	19,3	10,05	6,57	234,95	0,23	2,77	0,043	4,135	29,5	93,5	25,5	4,8				
445			200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04				
291		Макаронные изделия отварные																	
		Конфета, глазированный шоколадом	15	0,6	5,9	37,66	56,9	0,005	0	0	0,35	4,2	14,25	14,85	0,45				
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
109		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34				
108		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
		Итого:		47,71	42,96	170,31	1171,45	1,149	19,97	0,063	9,975	193,05	525,34	156,3	12,79				
		Всего:		69,34	69,85	219,52	1649,45	1,269	23,67	0,343	10,91	632,25	929,34	200,5	15,42				

День недели:

четверг

Вторая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	22,40	249,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	131,80	31,60	0,44							
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02							
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40							
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33							
112	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0,12	0,3	60	21	15	0,15							
	Итого:		10,72	18,71	65,29	540,20	0,19	92,84	0,24	0,91	337,60	267,20	65,80	1,34							
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,03	11,28	0	2,08	13,6	25,6	12,8	0,56							
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,20	8,68	0,04	0,23	19	35,75	25,5	0,93							
390	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70,50	10,04	15,3	14,87	253,8	0,05	1,58	0,125	0,605	23,25	115,7	19,75	1,685							
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	29,44	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	170,2	180,4	6,06							
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2							
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
	Итого:		33,08	35,05	132,55	1078,8	1,323	22,74	0,215	5,235	110,85	483,05	278,05	12,44							
	Всего:		43,8	53,76	197,84	1619	1,517	115,6	0,458	6,145	448,45	750,25	343,85	13,78							

день недели:

пятница

Вторая неделя

Возрастная категория:

с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
319/481	Пудинг из творога запеченный с молоком ступенным	100/25	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40							
112	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,08	0,30	24,00	16,50	24,00	3,30							
497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	144,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
	Итого:		30,86	24,94	107,62	742,50	0,87	17,00	0,21	1,66	428,00	486,50	104,40	6,66							
76	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	0,03	6,72	0	3,68	18,4	32	14,4	0,64							
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83							
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8							
429	Шпоре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4							
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	1,4							
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,24	29,52	141	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66							
	Итого:		30,63	28,58	101,85	877,9	1,168	28,3	0,07	11,01	165,9	535,8	147,75	8,07							
	Всего:		61,49	53,52	209,47	1620,4	2,033	45,3	0,275	12,67	593,9	1022,3	252,15	14,73							