

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ



Подпись: Д.Н. Курелья

10 дневное меню 1 квартал 2024 года для детей 7-11 лет

Рецептура	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	A	B1	B2	C	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 неделя																	
День 1																	
Завтрак																	
15	Сыр порционный	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
173	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,80	232,41	142,58	222,38	65,69	1,53	0,00	0,00	0,08	0,22	0,20	1,30	0,00
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	530	19,44	19,27	101,99	659,2	345,48	399,6	93,96	4,07	0,816	0,044	12,026	0,352	0,282	10,94	0,845
Обед																	
50	Икра овощная	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	0,00
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	49,59	58,68	25,43	1,32	0,75	0,01	0,08	0,06	0,06	20,98	0,26
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	29,41	19,176	113,29	760,984	130,656	293,112	74,934	6,852	3,756	0,086	0,113	0,374	0,216	25,64	3,981
День 2																	
Завтрак																	
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	29,15	35,346	84,168	771,389	206,89	433,632	78,03	3,68	3,958	0,064	0,177	0,346	0,336	2,278	0,772
Обед																	
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
268	Биточки из говядины	100	12,96	13,80	13,29	229,20	14,68	164,81	45,35	2,55	2,09	0,30	0,01	0,21	0,13	0,37	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	33,675	32,055	111,696	869,975	247,035	565,925	163,52	5,815	3,098	0,335	0,128	0,724	0,436	26,36	2,25
День 3																	
Завтрак																	
223	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,30	57,60	3,60	2,90	0,90	0,12	0,01	0,00	0,08	0,01	0,01	2,50	0,09
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	254,07	487,77	110,45	2,98	1,41	0,02	0,25	0,31	0,48	1,10	1,60
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	25,143	22,978	120,321	784,901	291,421	542,305	123,251	4,91	1,438	0,028	0,331	0,415	0,537	13,04	2,935
Обед																	
54-123	Икра морковная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	18,00	37,00	23,00	0,65	0,00	0,01	560,00	0,03	0,00	3,23	0,00
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детской" из птицы	260	6,22	3,99	21,73	147,71	54,13	183,20	49,63	1,03	1,16	0,01	0,00	0,27	0,09	9,00	0,26

232	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	86,11	41,76	28,96	0,91	0,89	0,04	0,03	0,20	0,17	2,63	0,33
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,00	14,00	0,00	4,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	850	35,748	29,272	111,702	853,888	237,789	439,662	159,364	6,01	3,309	0,101	560,128	0,774	0,452	156,412	4,54
	День 4																
	Завтрак																
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом открытые	100	8,98	11,88	10,36	184,23	28,13	58,88	8,13	0,25	0,28	0,01	0,13	0,05	0,06	0,88	0,13
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	19,463	24,407	81,955	625,333	189,773	380,175	72,597	2,598	1,642	0,016	0,261	0,346	0,241	35,047	3,025
	Обед																
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	26,61	25,64	12,87	0,84	0,43	0,01	0,01	0,01	0,02	5,70	0,10
99/288	Суп овощной "Летний" с отварной птицей	265	6,23	9,60	11,83	158,64	27,88	89,35	23,39	1,10	0,25	0,01	0,15	0,25	0,23	10,49	2,50
291	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17	51,67	351,93	75,12	3,23	0,00	0,00	0,54	0,95	0,92	5,01	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	36,712	43,682	116,804	1002,202	127,064	530,915	125,484	6,744	1,584	0,056	0,697	1,304	1,205	22,502	4,75
	День 5																
	Завтрак																
15	Сыр лорционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
54-20з	Горошек зеленый	40	1,13	0,07	2,33	14,70	7,06	21,30	7,30	0,25	0,00	0,00	12,00	0,04	0,00	1,60	0,00
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	500	25,3	26,27	41,84	505,22	327,69	404,04	40,25	3,33	2,166	0,073	12,082	0,209	0,352	11,504	2,785
	Обед																
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	26,98	12,45	0,51	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	6,15	0,00
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	265	8,71	8,77	23,67	208,45	43,80	95,75	18,30	1,25	0,13	0,00	1,04	0,23	0,21	5,30	0,38
261	Печень тушеная в соусе	100	14,40	14,72	6,37	215,53	37,96	253,44	17,73	5,12	3,00	0,01	5,87	0,24	1,59	4,52	1,40
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	855	35,314	32,766	109,162	861,165	135,124	625,006	189,92	28,33	5,102	0,042	6,979	0,682	1,876	21,788	6,989
2 неделя	День 6																
	Завтрак																
338	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	4,00	18,00	4,40	0,06	0,00	0,08	0,08	0,04	20,00	0,40
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	358,90	147,60	198,60	57,80	1,30	0,00	0,00	0,04	0,14	0,18	3,35	1,30
376/388	Чай витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	640	11,34	13,71	108,35	598,398	192,85	236,84	80,2	7,01	0,076	0,007	0,117	0,264	0,242	32,79	2,445
	Обед																
50	Икра овощная	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,50	275,63	49,38	93,38	27,25	0,38	0,00	0,00	0,03	0,25	0,13	8,25	0,00
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	17,93	95,26	33,47	0,71	0,00	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,00
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	36,955	29,509	133,056	963,225	132,433	367,611	100,058	5,583	2,074	0,074	0,074	0,488	0,265	12,91	2,224
	День 7																
	Завтрак																
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	152,88	220,20	66,12	0,36	0,00	0,00	0,04	0,17	0,12	4,02	0,00

379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	120,40	90,00	14,00	0,12	1,10	0,01	0,03	0,04	0,15	1,30	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	535	23,84	25,17	82,786	653,034	295,83	495,53	103,45	2,91	3,398	0,048	0,084	0,436	0,431	6,12	0,77
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,60	1,70	14,20	10,35	18,90	6,30	0,27	0,10	0,00	0,05	0,01	0,02	4,50	0,05
88	Щи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	0,00	29,96	15,35	0,00	1,44	0,00	0,00	0,03	0,03	11,39	0,10
297/326	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,20	9,70	12,50	178,10	190,00	200,00	18,30	1,67	2,65	0,02	0,05	0,05	0,04	0,34	2,90
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
648	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,30	49,60	3,20	0,00	2,00	15,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	5,60	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	860	23,48	21,366	104,33	691,93	233,986	364,712	66,214	20,162	6,026	0,059	0,166	0,304	0,159	22,051	6,694
	День 8																
	Завтрак																
15	Сыр порционно	20	4,64	6,80	0,02	79,84	176,00	100,00	7,00	0,26	0,80	0,04	0,05	0,01	0,06	0,14	0,10
	Молоко сгущенное порционно	30	3,30	0,15	17,60	84,75	61,4	43,8	6,8	0,04	0,2	0,001	0,01	0,01	0,08	2,00	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,57	43,19	429,51	169,06	341,88	57,07	1,54	2,59	0,01	0,26	0,11	0,35	0,57	2,12
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,66	8,05	9,78	5,24	0,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,06
	Печенье	50	4,25	5,65	34,50	205,85	20,50	17,40	7,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	540	33,408	33,585	129,968	951,761	443,009	538,862	83,611	3,651	3,613	0,056	0,315	0,218	0,54	6,045	3,518
	Обед																
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	22,00	21,00	6,80	0,19	0,00	0,00	0,72	0,01	0,00	1,15	0,00
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	260	2,60	6,13	17,03	133,69	25,30	71,10	26,70	0,95	0,38	0,00	0,04	0,12	0,07	16,00	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	41,65	12,60	23,02	0,79	0,27	0,01	0,03	0,23	0,19	1,05	0,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	51,05	117,30	39,67	1,43	0,36	0,00	0,10	0,19	0,16	31,33	1,80
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	3,60	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	860	33,498	26,992	97,512	762,268	160,898	286	110,292	4,928	1,913	0,047	0,886	0,644	0,456	50,832	4,07
	День 9																
	Завтрак																
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,80	10,16	153,80	14,03	93,98	16,24	1,89	1,17	0,04	0,00	0,09	0,08	0,24	0,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	102,60	178,00	24,80	0,48	1,00	0,00	0,04	0,06	0,01	2,40	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	520	28,62	13,976	98,84	635,624	140,566	353,432	51,204	3,842	3,114	0,046	0,077	0,302	0,138	3,08	2,674
	Обед																
50	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	97,02	65,56	13,79	0,84	0,43	0,01	0,02	0,01	0,05	5,70	0,10
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,50	15,40	33,10	329,00	42,66	161,00	24,60	0,49	1,88	0,03	0,03	0,21	0,15	0,34	0,06
279/333	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	14,55	159,33	23,33	1,99	2,29	0,04	0,01	0,18	0,15	0,36	0,01
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	21,74	188,44	125,34	4,26	1,07	0,00	0,04	0,07	0,04	0,00	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	865	42,274	41,908	128,364	1059,72	195,724	642,966	205,56	9,84	6,58	0,11	0,096	0,558	0,427	15,62	5,424
	День 10																
	Завтрак																
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	11,90	0,08	0,00	0,06	0,00
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	131,38	248,50	21,55	1,51	1,35	0,03	0,04	0,12	0,27	0,32	1,94
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	5,25	8,24	4,40	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	8,00	26,00	0,00	0,44	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,44	0,70
	Итого:	510	23,86	21,65	78,21	603,18	158,28	325,72	42,82	3,79	1,366	0,033	11,936	0,241	0,292	9,824	2,685
	Обед																
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	26,98	12,45	0,51	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	6,15	0,00
108	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	157,00	60,24	18,20	0,93	0,25	0,00	0,59	0,09	0,08	11,31	0,88
268	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,50	25,86	4,76	325,81	60,56	222,38	30,56	2,41	2,85	0,05	0,10	0,23	0,15	0,54	0,01
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	15,94	55,45	10,16	1,03	0,94	0,00	0,04	0,11	0,04	0,00	1,50

699	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,30	97,58	5,71	10,50	1,02	0,05	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,69	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	4,00	13,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,22	0,35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	10,50	47,40	14,10	1,17	0,90	0,03	0,00	0,06	0,03	0,00	1,80
	Итого:	840	90,395	85,443	322,387	1141,29	584,188	1087,39	172,136	13,899	7,672	0,152	24,615	1,026	0,881	41,559	9,907