

Сотласовано:
Директор МАОУ "Центр "СОШ №1" - корпус 2



О.И.Карлушкина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ школьных завтраков и обедов на осенне-зимний сезон (с 12 лет и старше)



Утверждено:
Директор МАУ "Центр
"Компьютер питания"
И.А.Сорова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углевод, г	Бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	4,5	7,6	31,9	217,2	0,55	0,13	0,04	0,13	114,54	119,16	26,45	0,37	64,72	10,03	0,00	0,01	98	2001
или КАША РЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	156,94	138,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001
БИЛЛА ВАРЕНЬЕ 40	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	33,17	72,25	5,14	1,01	19,56	0,00	0,01	0,02	337	2004
БУТЕРБРОД ГОРЧИЦЫ С СЫРОМ 153/15	33	4,5	4,9	7,3	98,2	0,04	0,02	0,04	0,04	115,61	32,38	8,66	0,39	11,38	0,00	0,00	0,01	10	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	9,5	4,6	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	0,98	99,86	2,00	0,00	0,01	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТШКА" 200	200	3,8	3,0	24,4	140,3	9,16	0,27	0,28	40,58	111,42	95,58	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	575	23,1	21,4	88,0	664,3	###	0,49	0,50	40,77	1,41	437,75	370,86	83,31	5,12	211,62	11,00	0,01	0,04	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	100	0,7	5,9	2,3	65,2	3,80	0,02	0,03	0,01	64,05	36,22	12,03	0,86	35,54	2,85	0,00	0,01	14	2021
ЦУКИ ИЛИ СВЕЖИЕ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 152/50/2	267	7,6	7,2	21,5	131,6	8,60	0,18	0,30	0,23	150,13	91,97	27,65	1,66	114,58	6,10	0,00	0,04	124	2004
ТЕФЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,7	16,8	19,9	272,5	1,44	0,04	0,05	0,09	40,64	95,25	16,81	1,36	51,14	3,97	0,00	0,03	461	2004
ЛЮДЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	37,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	153,14	102,80	35,33	0,26	150,38	10,24	0,00	0,04	520	2004
ШОКОЛАД 15	15	1,4	5,0	7,3	80,6	0,00	0,01	0,06	0,00	147,31	41,72	9,18	0,20	18,38	0,83	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	39,06	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	19,25	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	20,09	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	932	29,0	41,9	139,3	956,6	27,9	0,5	0,6	0,4	5,7	633,7	434,6	124,0	6,8	465,8	28,2	0,0	0,1	
Всего за день:		52,1	63,3	227,3	1 620,9	42,4	1,0	1,1	1,1	41,1	7,1	1 071,4	805,4	207,3	12,0	677,4	39,2	0,0	0,2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Жиры, г	Углевод, г	Бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОПИЧНО 25	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	121,9	0,00	0,09	0,08	0,00	89,41	85,66	10,80	0,97	45,52	0,00	0,00	0,00	353	2021
или НАЛЕТСЫ	60	11,0	11,9	7,2	179,4	0,37	0,06	0,09	0,04	94,76	120,33	19,74	0,68	49,63	3,70	0,01	0,06	595	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	36,16	50,82	12,68	1,19	26,68	0,92	0,00	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,6	20,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	34,20	28,80	21,60	1,60	106,90	2,00	0,00	0,02	82	2021
НАЛИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,22	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	0,24	0,00	0,00	702	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	0,00	0,11	0,05	0,00	13,04	22,68	8,93	0,54	27,64	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	755	20,8	20,5	93,9	656,6	6,1	0,3	0,2	0,1	0,7	195,7	235,3	70,7	4,3	234,0	7,6	0,0	0,1	
ВИНГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,9	7,1	122,9	3,76	0,04	0,03	0,20	77,59	36,90	16,67	0,78	88,53	3,10	0,00	0,02	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПЕНКАМИ 250/10	260	7,1	5,1	28,3	187,8	4,66	0,20	0,32	0,28	148,24	90,87	23,90	0,95	169,79	4,47	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	27,6	6,1	197,3	1,18	0,22	0,20	0,13	78,15	117,27	1,06	39,04	4,10	0,00	0,03	1	2022	
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	265,8	0,00	0,04	0,03	0,04	114,24	90,33	33,06	0,69	23,04	0,90	0,01	0,03	385	2021
НАЛИТОК АЛЕСИОНОВЫЙ 200	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	27,20	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	21,11	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	22,03	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00	2008	

Всего за день: 50,4 70,7 238,2 1 683,4 ##### 0,89 0,84 0,72 3,25 658,97 690,57 180,36 9,75 586,46 22,42 0,04 0,20

Сборник	№	Тип	Прем пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№	Тип	Сборник
			порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			

3 день

Сборник	№	Тип	Прем пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№	Тип	Сборник
			порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
			20	ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРПИИМ 20	0,3	0,0	1,0	5,2	35,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	11,24	0,00	0,00	0,00	148		2021
			100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	5,7	5,8	9,0	119,9	1,19	0,06	0,11	0,09	1,61	35,31	107,06	18,08	1,01	71,43	4,25	0,00	0,07	500		2004
			180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ 180	6,6	7,7	22,0	245,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,20	224,45	50,67	1,69	109,13	2,74	0,00	0,02	508		2004
			200	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ТОПКАКА" 200	5,2	4,4	21,2	104,6	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	135,40	0,00	5,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	513		2003
			21	ПИРОЖНОЕ "СЛОЙКА. ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ" 21	0,1	2,6	9,9	74,4	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	13,49	2,09	0,16	6,64	0,37	0,00	0,00	0,00	513		2003
			200	КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК 200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	13,34	4,50	0,00	0,00	0,00	466		2021
			30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	19,99	0,00	0,00	0,00	573		2021
			751	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	21,9	22,3	91,7	696,1	#####	0,49	0,35	0,39	1,89	269,78	419,62	99,00	4,69	243,49	11,86	0,00	0,09	573		2021
			100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	1,6	10,1	9,5	136,2	15,62	0,02	0,02	0,04	0,25	128,04	29,34	16,00	0,86	46,58	3,02	0,00	0,01	4		2001
			252	СВЕКОЛНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	2,5	5,7	35,0	131,0	8,11	0,19	0,35	0,26	0,09	160,59	66,16	31,00	0,29	134,97	8,50	0,00	0,04	34		2001
			230	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	22,1	19,8	41,5	406,6	3,15	0,17	0,18	0,02	5,72	90,84	205,12	47,50	2,09	300,12	13,64	0,00	0,08	394		1996
			100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	64,80	14,85	10,80	0,97	110,61	3,00	0,00	0,01	82		2021
			200	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	37,80	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389		2011
			30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	18,63	22,68	8,91	0,54	19,44	0,00	0,00	0,00	573		2021
			40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	19,44	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00	573		2021
			952	Итого за прием пищи:	32,8	36,7	144,5	950,8	#####	0,52	0,66	0,54	5,81	520,14	382,07	128,25	6,71	688,04	32,40	0,00	0,14	2008		2008
			Всего за день:	54,7	59,0	236,2	1 646,9	#####	1,01	1,01	0,93	7,70	789,92	801,69	227,25	11,40	931,53	44,26	0,00	0,23	2008		2008	

4 день

Сборник	№	Тип	Прем пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№	Тип	Сборник
			порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
			160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	23,5	19,9	36,5	416,1	0,37	0,07	0,36	0,10	2,42	263,87	304,86	38,17	0,95	97,85	3,31	0,03	0,05	117		2001
			30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 153/12	1,2	0,5	18,6	81,9	6,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,15	12,15	4,05	0,23	12,00	0,00	0,00	0,00	2		2008
			150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	0,97	143,79	3,00	0,00	0,01	82		2021
			200	ЧАЙ С САХАРОМ	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457		2021
			30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 30	2,3	0,2	14,6	68,9	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	13,04	22,68	8,93	0,54	27,64	0,00	0,00	0,00	573		2021
			570	Итого за прием пищи:	27,8	21,2	94,1	676,4	#####	0,23	0,46	0,11	2,42	317,57	361,96	67,75	3,43	290,15	6,31	0,03	0,06	2021		2021
			100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	1,1	6,2	3,7	76,5	59,45	0,06	0,06	0,05	0,21	74,02	22,79	16,05	0,85	64,76	1,26	0,00	0,01	20		2021
			252	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	2,3	4,4	29,1	147,4	7,90	0,08	0,24	0,06	0,00	99,56	66,96	26,51	1,03	133,11	4,40	0,00	0,03	132		2004
			180	КУЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 180	2,9	8,7	34,8	224,7	0,00	0,08	0,07	0,71	173,84	74,37	34,70	0,34	144,67	6,05	0,00	0,04	541		2004	
			200	НАЛИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 200	0,1	0,0	16,3	67,0	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	40,52	3,56	5,15	0,14	11,43	0,12	0,00	0,00	853		2022
			30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	20,49	22,68	8,91	0,54	19,34	0,00	0,00	0,00	573		2021
			40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	21,38	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00	573		2021
			902	Итого за прием пищи:	30,2	35,4	135,7	946,0	#####	0,54	0,52	1,16	4,46	484,14	355,38	119,23	5,55	456,11	20,06	0,00	0,12	2008		2008
			Всего за день:	58,0	56,6	229,8	1 622,4	89,5	0,77	0,98	1,27	6,88	801,71	717,34	186,98	8,98	746,26	26,37	0,03	0,18	2008		2008	

5 день

Сборник	№	Тип	Прем пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№	Тип	Сборник
			порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
			100	ЗАПАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	1,1	6,2	3,7	76,5	59,45	0,06	0,06	0,05	0,21	74,02	22,79	16,05	0,85	64,76	1,26	0,00	0,01	20		2021
			252	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	2,3	4,4	29,1	147,4	7,90	0,08	0,24	0,06	0,00	99,56	66,96	26,51	1,03	133,11	4,40	0,00	0,03	132		2004
			180	КУЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 180	2,9	8,7	34,8	224,7	0,00	0,08	0,07	0,71	173,84	74,37	34,70	0,34	144,67	6,05	0,00	0,04	541		2004	
			200	НАЛИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 200	0,1	0,0	16,3	67,0	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	40,52	3,56	5,15	0,14	11,43	0,12	0,00	0,00	853		2022
			30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	20,49	22,68	8,91	0,54	19,34	0,00	0,00	0,00	573		2021
			40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	21,38	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00	573		2021
			902	Итого за прием пищи:	30,2	35,4	135,7	946,0	#####	0,54	0,52	1,16	4,46	484,14	355,38	119,23	5,55	456,11	20,06	0,00	0,12	2008		2008
			Всего за день:	58,0	56,6	229,8	1 622,4	89,5	0,77	0,98	1,27	6,88	801,71	717,34	186,98	8,98	746,26	26,37	0,03	0,18	2008		2008	

Завтрак

Сборник	№	Тип	Прем пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№	Тип	Сборник
			порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг						

Технолог ОП

Валеева З.В.

Возраст детей	624	937
с 12 лет и старше (льготная категория)		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого за весь период	541,5	594,5	2 336,4	16 392,6	496,86	8,69	8,78	185,15	72,48	#####	7 611,12	1 933,24	108,59	7 830,13	598,51	0,25	3,48
Среднее значение за период	54,1	59,4	233,6	1 685,1	49,69	0,87	0,88	18,52	7,25	753,90	761,11	193,32	10,86	783,01	59,85	0,03	0,35
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНИЮ

Всего за день:	1012	32,2	35,6	253,2	1 681,8	#####	0,54	0,66	96,13	5,19	518,36	410,19	115,75	6,98	585,86	28,13	0,00	0,46	
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	18,14	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	17,39	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,23	0,29	96,00	1,68	22,68	0,00	1,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	100	0,4	0,4	9,5	45,6	2,30	0,02	0,02	36,00	9,90	7,20	60,43	3,00	0,99	60,43	3,00	0,00	0,36	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	138,32	102,80	35,33	0,26	195,50	10,24	0,00	0,04	
ПРОПЕКАРТОФЕЛЬНОЕ 180	100	14,2	7,2	16,2	231,4	2,00	0,02	0,06	0,03	2,07	92,79	109,65	15,56	1,18	72,78	4,16	0,00	0,02	
ГОЛЫЙЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	7,4	13,0	27,8	230,1	2,40	0,00	0,09	0,06	1,33	126,78	97,65	24,43	1,45	151,31	4,78	0,00	0,03	
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/10/2	262	7,4	13,0	27,8	230,1	2,40	0,00	0,09	0,06	1,33	126,78	97,65	24,43	1,45	151,31	4,78	0,00	0,03	
САЛАТ "БУРЯТОК" (№17/2003г) 100	100	1,6	8,2	24,2	110,6	3,72	0,03	0,03	0,03	0,00	66,25	36,19	15,69	1,12	73,53	3,71	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	655	22,0	20,3	100,0	665,1	9,55	0,28	0,28	0,26	0,14	1,86	276,14	300,16	66,98	3,27	331,82	93,44	0,03	0,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	0,00	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,8	0,6	17,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	0,00	106,90	2,00	0,00	0,02	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,16	50,82	12,68	1,19	26,68	0,92	0,02	0,01	
ФИШБОЛЫ С МАСЛОМ 70/5	75	10,2	9,1	10,8	144,4	0,54	0,09	0,10	0,04	1,74	132,24	137,91	2,78	0,82	105,71	85,07	0,01	0,36	
Итого за прием пищи:	50	0,5	3,0	1,8	37,2	4,75	0,02	0,02	0,02	0,06	6,32	11,24	8,57	0,43	47,50	0,95	0,00	0,00	