



«Согласовано»
Директор МБОУ «Средняя школа №6»

/Старостина С.В./

(подпись)

(расшифровка)

«09» января 2025 г.



«Утверждаю»
Организатор питания

/Кузнецов Д.Г./

(подпись)

(расшифровка)

« 09 » января 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя школа №6»

Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»

согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1
Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:	500	12,85	23,06	59,27	496,02	0,50	2,50	130,85	1,19	302,63	308,33	64,64	4,13
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250
			1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
260	Филе куриное в соусе	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	29,91	26,27	126,20	859,03	0,38	30,45	0,00	6,44	174,09	541,44	147,33	7,86
	Всего за день:		42,76	49,33	185,47	1355,05	0,882	32,954	130,850	7,630	476,722	849,770	211,970	11,993

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 2
Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
222	Пудинг из творога с джемом	150	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	Кондитерское изделие	100	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,00	0,200
	Итого:	500	27,03	17,16	77,71	573,40	0,160	0,570	103,000	2,110	228,300	365,030	64,23	4,230
Обед:														
	Овощи порц.(огурец,помидор)	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700
88	Щи из свежей капусты на кур.бульоне со сметаной	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015
234	Котлеты рыбные с соусом	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,51	0,680
312	с картофельным пюре	150	3,18	9,53	19,26	175,45	1,160	3,750	33,240	0,150	38,250	78,850	26,74	86,000
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Итого:	810	28,50	24,14	113,33	784,80	1,442	39,101	44,165	6,780	159,624	409,660	155,13	90,848
	Всего за день:		55,53	41,30	191,04	1358,20	1,602	39,671	147,165	8,890	387,924	774,690	219,36	95,078

М Е Н Ю № 3

Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
278	Тефтели мясные с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530	3,380
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
	Хлеб пшеничный	60	5,69	0,72	34,78	168,34	0,072	0,000	0,000	0,940	16,560	62,640	23,760	0,792
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Итого:	500	26,17	13,89	113,07	681,91	0,352	3,130	26,250	1,390	200,640	567,880	213,850	11,182
Обед:														
	Овощи порц.(зел.горошек, кукуруза)	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
278	Рагу овощное с мясом	180	16,70	17,05	37,03	368,30	0,060	1,940	28,350	0,486	39,040	198,800	26,500	3,650
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	740	24,85	23,74	91,82	679,35	0,310	32,184	28,350	6,406	98,982	338,900	109,910	9,173
	Всего за день:		51,02	37,63	204,89	1361,26	0,662	35,314	54,600	7,796	299,622	906,780	323,760	20,355

М Е Н Ю № 4

Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром	180/ 20	6,12 4,64	9,00 5,90	34,20 0,00	242,30 71,66	0,072 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	2,340 0,100	14,400 176,000	41,400 100,000	9,000 7,000	0,900 0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого:	590	15,05	15,90	77,69	514,08	0,162	15,410	52,000	3,260	237,200	214,830	54,430	6,790
Обед:														
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1,83 1,90 0,30	4,90 0,70 2,00	11,75 0,30	98,40 13,00 21,00	0,05 0,00 0,002	10,30 0,02 0,007	0,00 0,00 0,003	2,40 0,00 0,000	34,45 1,92 3,272	53,03 0,00 0,800	26,20 15,00 6,000	1,18 0,11 0,015
268	Биточки мясные с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	28,37	36,60	101,35	847,97	0,43	17,41	5,25	6,29	216,61	552,13	258,70	12,79
	Всего за день:		43,42	52,50	179,04	1362,05	0,596	32,821	57,253	9,550	453,814	766,960	313,130	19,578

М Е Н Ю № 5

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
291	Плов	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Кондитерское изделие	50	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200
	Итого:	500	23,76	17,52	103,96	668,45	0,15	1,47	50,00	1,60	200,98	326,07	77,84	4,68
Обед:														
	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,2	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,480	37,500	191,250	0,730
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
321	Капуста тушеная с курами	180	13,67	16,80	29,89	325,44	0,060	29,160	9,000	1,550	120,330	144,800	47,600	4,000
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	740	26,75	22,77	108,33	746,95	0,27	72,53	9,02	5,49	187,80	274,32	286,93	7,23
	Всего за день:		50,51	40,29	212,29	1415,40	0,422	74,004	59,020	7,090	388,782	600,390	364,770	11,913

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,500	140,800	29,370	1,430
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:	500	12,85	23,06	59,27	496,02	0,50	2,50	130,85	1,19	302,60	308,33	64,64	4,13
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190
268	Котлета мясная с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	29,67	34,04	130,03	943,99	0,39	41,12	5,33	6,11	160,42	569,85	137,50	7,07
	Всего за день:		42,52	57,10	189,30	1440,01	0,890	43,620	136,180	7,300	463,020	878,180	202,140	11,200

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
222	Пудинг из творога с джемом	150	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	Кондитерское изделие	100	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,00	0,200
	Итого:	500	27,03	17,16	77,71	573,40	0,160	0,570	103,000	2,110	228,300	365,030	64,23	4,230
Обед:														
	Овощи порц.(огурец,помидор)	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,00	1,030
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
259	Жаркое по-домашнему	180	17,15	18,85	14,30	295,40	0,320	22,000	0,000	1,270	28,500	223,000	44,50	3,500
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550
	Итого:	740	25,93	25,84	106,88	762,83	0,590	52,774	0,000	7,390	80,682	386,970	149,18	7,853
	Всего за день:		52,96	43,00	184,59	1336,23	0,750	53,344	103,000	9,500	308,982	752,000	213,41	12,083

М Е Н Ю № 8

Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
294	Котлеты(биточки) куриные	90/	13,68	12,24	12,15	213,48	0,675	0,180	18,000	0,337	39,600	86,400	23,400	1,980
302	с гречей отв., овощем порционным	150/20	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400
	Итого:	500	29,34	19,41	100,51	694,06	0,945	1,650	18,000	0,857	222,070	463,200	205,930	9,830
Обед:														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
99	Суп из овощей	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250
260	Гуляш	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	27,36	24,72	90,57	694,45	0,352	10,610	0,000	5,320	157,570	511,520	106,860	9,430
	Всего за день:		56,70	44,13	191,08	1388,51	1,297	12,260	18,000	6,177	379,640	974,720	312,790	19,260

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Итого:	520	13,29	21,76	59,55	487,20	0,52	2,36	178,85	1,33	148,63	285,13	62,44	5,11
Обед:														
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,480	37,500	191,250	0,730
			6,50	2,60	0,20	50,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
234	Шницель рыбный	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,510	0,680
312	с картофельным пюре	150	3,18	9,53	19,26	175,45	1,160	3,750	33,240	0,150	38,250	78,850	26,740	86,000
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	29,59	24,27	126,25	843,38	1,45	15,17	44,17	4,00	233,90	424,58	319,27	90,72
	Всего за день:		42,88	46,03	185,80	1330,58	1,972	17,534	223,020	5,330	382,532	709,710	381,710	95,833

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводн		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром	180/ 20	6,12 4,64	9,00 5,90	34,20 0,00	242,30 71,66	0,072 0,010	0,000 0,140	0,000 52,000	2,340 0,100	14,400 176,000	41,400 100,000	9,000 7,000	0,900 0,020
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
338	Фрукт	150	0,80	0,80	19,60	88,80	0,053	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого:	600	16,04	16,20	87,42	559,66	0,19	20,41	52,00	3,49	247,50	229,03	62,23	8,00
Обед:														
	Овощи порц.(зел.горошек, кукуруза)	60	0,72	0,24	5,04	25,2	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,920	0,000	15,000	0,110
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
302	Каша гречневая с мясом по-купечески	200	16,00	6,60	34,60	258,20	0,174	0,104	0,000	0,000	21,050	182,600	186,900	4,850
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	770	24,71	15,29	123,65	727,13	0,35	26,88	0,00	6,09	94,40	365,45	295,78	9,37
	Всего за день:		40,75	31,49	211,07	1286,79	0,531	47,291	52,003	9,580	341,902	594,480	358,010	17,365