



«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 12 лет и старше

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

№ ре.	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:														
173	Каша молочная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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:	550	16,46	27,40	67,58	582,74	0,58	2,86	167,59	1,43	406,78	386,23	75,45	4,45
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 0,000	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113
260	Филе куриное в соусе	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
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:	880	32,65	31,35	135,68	952,87	0,41	47,20	0,00	8,43	207,08	573,01	161,26	8,55
	Всего за день:		49,11	58,75	203,26	1535,61	0,992	50,064	167,590	9,860	613,862	959,240	236,710	13,003

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

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	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	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	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	122,300	26,100	4,50	0,300
	Итого:	550	34,83	23,09	94,73	726,05	0,200	0,670	139,500	2,640	407,400	467,730	76,73	4,780
Обед:														
	Овощи порц.(огурец,помидор)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170
88	Щи из свежей капусты на м/к 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
			1,90	0,70		13,00	0,000	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	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,13	0,750
312	с картофельным пюре	180	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,08	1,030
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:	890	26,34	23,31	128,26	827,75	1,708	50,329	52,010	8,905	183,569	462,125	173,88	6,418
	Всего за день:		61,17	46,40	222,99	1553,80	1,908	50,999	191,510	11,545	590,969	929,855	250,61	11,198

М Е Н Ю № 3

Среда

М Е Н Ю № 3		Среда										
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)						
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
Завтрак:												
Тефтели мясные с соусом	100/	8,66	9,34	13,84	174,00	0,060	2,000	29,160	0,500	40,160	204,590	27,250
с гречей отварной	180	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000
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
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800
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
Итого:	550	26,18	21,91	108,79	736,97	0,340	3,330	29,250	1,280	201,890	579,800	212,650
Обед:												
Овощи порц.(зел.горошек,кукуруза)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970
Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000
на м/к бульоне		1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000
Рагу овощное с мясом	250	23,20	23,67	51,42	511,50	0,087	2,700	39,370	0,675	545,225	276,200	36,800
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
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
Итого:	850	31,83	30,52	109,57	839,35	0,367	43,374	39,370	8,625	616,077	436,310	131,000
Всего за день:		58,01	52,43	218,36	1576,32	0,707	46,704	68,620	9,905	817,967	1016,110	343,650

Fe

3,750

5,010

0,000

0,660

2,000

11,420

1,170

1,030

0,113

5,070

2,130

1,550

11,063

22,483

М Е Н Ю № 4

Четверг

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод- ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	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	100	1,68	8,08	8,98	115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	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
	со сметаной	10	1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
			0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
268	Биточки мясные с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
302	с гречей отварной	180	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:	890	30,28	41,99	106,04	922,98	0,47	21,79	5,84	7,99	286,53	606,74	273,55	13,49
	Всего за день:		45,33	57,89	183,73	1437,06	0,636	37,201	57,843	11,250	523,734	821,570	327,980	20,278

М Е Н Ю № 5

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
291	Плов	250	18,14	15,11	45,84	391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910
	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:	550	27,39	20,54	113,13	746,81	0,16	1,47	59,25	1,77	206,63	359,36	85,09	5,06
Обед:														
	Овощи порционные	100	1,2	0,4	8,4	42	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
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	250	18,99	23,32	41,50	452,00	0,087	40,500	12,500	2,160	167,130	201,120	66,125	5,560
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:	850	32,55	29,45	123,30	890,31	0,33	94,30	12,52	8,13	245,51	350,65	316,25	9,26
	Всего за день:		59,94	49,99	236,43	1637,12	0,489	95,774	71,770	9,900	452,142	710,010	401,335	14,323

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ рец.	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	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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:	550	16,46	27,40	67,58	582,74	0,58	2,86	167,59	1,43	406,78	386,23	75,45	4,45
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87
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	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
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:	880	32,46	40,13	140,24	1050,08	0,42	57,45	5,92	8,15	195,80	613,13	153,01	7,81
	Всего за день:		48,92	67,53	207,82	1632,82	1,00	60,31	173,51	9,58	602,58	999,36	228,46	12,26

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

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	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	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	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	122,300	26,100	4,50	0,300
	Итого:	550	34,83	23,09	94,73	726,05	0,200	0,670	139,500	2,640	407,400	467,730	76,73	4,780
Обед:														
	Овощи порц.(огурец,помидор)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20 1,90	5,20 0,70	15,58	117,90 13,00	0,150 0,000	14,300 0,024	0,000 0,000	2,430 0,000	16,550 1,922	34,950 0,000	28,00 15,00	1,030 0,113
259	Жаркое по-домашнему	250	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	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	33,00	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:	850	33,09	33,33	115,79	894,52	0,750	71,794	0,000	9,910	102,642	493,690	177,23	9,673
	Всего за день:		67,92	56,42	210,52	1620,57	0,950	72,464	139,500	12,550	510,042	961,420	253,96	14,453

М Е Н Ю № 8

Среда

№ рец.	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:														
294	Биточки куриные	100/	15,20	13,60	13,50	237,20	0,075	0,200	20,000	0,375	44,000	96,000	26,000	2,200
309	с гречей отв., овощем порционным	180/20	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
	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
	Итого:	550	33,43	21,69	114,66	787,53	0,395	1,670	20,000	1,025	231,690	523,500	239,830	11,160
Обед:														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	90,00	0,070	10,380	0,000	0,000	34,850	49,280	20,750	0,780
260	Гуляш	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
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:	880	24,18	31,21	93,39	753,24	0,300	23,880	0,000	5,700	128,000	260,840	91,240	8,990
	Всего за день:		57,61	52,90	208,05	1540,77	0,695	25,550	20,000	6,725	359,690	784,340	331,070	20,150

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводи		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306	Завтрак:													
173	Каша молочная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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:	560	14,58	23,15	67,86	538,09	0,59	2,65	189,59	1,52	164,78	313,03	69,75	5,42
	Обед:													
73	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250	2,90 1,90	2,50 0,70	21,00	120,00 13,00	0,100 0,002	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
234	Шницель рыбный	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
312	с картофельным пюре	180	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,080	1,030
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:	880	27,62	26,51	141,41	915,70	1,72	20,31	52,02	5,69	312,54	494,15	338,74	6,28
	Всего за день:		42,20	49,66	209,27	1453,79	2,310	22,962	241,605	7,205	477,322	807,175	408,485	11,698

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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:	610	16,83	16,30	92,25	583,04	0,20	20,41	52,00	3,62	249,80	237,73	65,53	8,11
Обед:														
	Овощи порц.(зел.горошек,кукуруза)	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
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	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
		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	250	20,00	8,26	43,26	322,72	0,217	0,130	0,000	0,000	26,315	228,260	233,700	6,060
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:	860	29,19	17,11	135,67	808,45	0,42	37,34	0,00	8,12	110,58	431,12	353,37	11,05
	Всего за день:		46,02	33,41	227,92	1391,49	0,616	57,751	52,003	11,740	360,379	668,850	418,900	19,158