

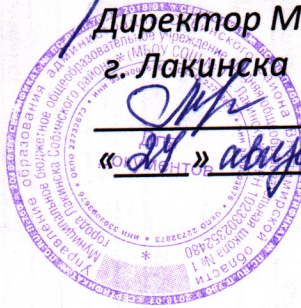
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1

г. Лакинска

Э.Т.Мальчикова

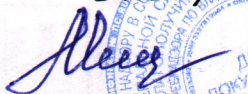
«24» августа 2020 г



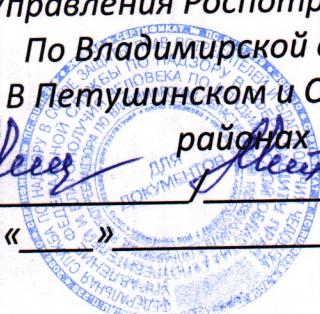
**Примерное десятидневное меню завтраков
для учащихся 1-4 классов МБОУ СОШ №1 г. Лакинска
Собинского района Владимирской области
на 2020 - 2021 г.г.**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
По Владимирской области
В Петушинском и Собинском
районах

 Мещеряков С.Е.

« » 20 год



Первый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Яблоки	180	180	0,48	0	13,56	55,2	0	0,02	0,05	23,4	0,54	46,8	446	28	16	19,4	4
	Салат из моркови сахаром	85,5		1,12	0,09	11,01		0	0,05	0,06	4,3	0,86	18,11	1702,15	43,96	32,68	47,3	1,05
	Морковь		108/86	1,12	0,09	6,02	28,38	0	0,05	0,06	4,3	0,86	18,06	172	43,86	32,86	47,3	1,05
	Сахар		5	0	0	4,99	18,7	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,02
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/20		15,35	11,18	23,35	258,35	65,40	0,05	0,28	0,56	0,45	70,70	229,12	183,65	25,51	213,19	0,52
	Творог 9%		71/70	12,80	6,39	2,13	120,00	35,50	0,03	0,19	0,35	0,30	29,00	80,00	116,00	16,33	156,00	0,28
	Крупа манная		5/5.	0,52	0,05	3,53	16,65	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,15	65,00	1,00	0,90	4,25	0,05
	Сахар		5/5.	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,15	0,15	0,00	0,00	0,02
	Яйца		2/2.	0,25	0,23	0,01	3,14	5,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	2,80	1,10	0,24	3,84	0,05
	Масло сливочное 72,5% жир		3/3.	0,02	2,18	0,04	19,83	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,90	0,72	0,00	0,90	0,01
	Сухари панировочные		3/3.	0,24	0,03	1,45	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	11,30	4,00	0,70	1,00	2,60	0,06
	Сметана 20%		3/3.	0,08	0,60	0,10	6,18	4,50	0,00	0,00	0,01	0,00	1,05	3,27	2,58	0,24	1,80	0,01
	Молоко сгущенное с сах. 8,5%		20/20	1,44	1,70	11,10	65,60	8,40	0,01	0,08	0,20	0,04	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04
692	Кофейный напиток с молок.	200		2,65	1,89	22,87	119,32	10	0,02	0,16	0,65	0,05	25,44	73,6	68,6	27	45	0,6
	Кофейный напиток		8/8.	1,2	0,29	0,56	9,52	0	0	0,08	0		0,24	0	8	20	0	0,49
	Молоко 3,2%		50/50	1,45	1,6	2,35	30	10	0,02	0,08	0,65	0,05	25	73	60	7	45	0,05
	Сахар		20/20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			21,16	13,47	65,52	471,67	75,40	0,13	0,46	1,21	1,14	247,34	355,92	261,45	65,71	292,99	1,92

Второй день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Бананы	200	240/200	4,2	1,4	58,8	268,8	0	0,112	0	28	0,14	0	0	22,4	0	0	1,68
97	Сыр порционный	20	21/20	4,64	5,90	0,00	72,80	52,00	0,01	0,06	0,14	0,04	162,00	17,60	176,00	7,00	100,00	0,20
304	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10		13,29	15,48	61,63	422,44	0,17	0,43	0,29	1,20	1,18	132,75	421,47	267,57	91,93	332,79	4,65
	Крупа пшено		63/63	7,56	11,83	73,66	210,42	0,09	0,39	0,03	0,00	0,98	24,57	126,63	17,01	63,53	146,79	4,41
	Молоко 3,2%		200/200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	0,04	0,26	1,20	0,20	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20
	Сахар		8/8	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,15	0,15	0,00	0,00	0,02

	Масло сливочное 72,5% жир		10/10	0,13	7,25	0,09	66,10	0,04	0,000	0,00	0,00	0,01	8,10	2,60	2,40	0,30	2,00	0,02
693	Какао с молоком	200		3,9	3,8	25,06	151,4	20	0,044	0,158	1,3	0,17	50,7	206,96	125,72	31	116,2	1,06
	Какао-порошок		4/4.	1	0,6	0,4	11,6	0	0,004	0,008	0	0,07	0,5	60,36	5,12	17	26,2	0,9
	Молоко 3,2%		100/100	2,9	3,2	4,7	60	20	0,04	0,15	1,3	0,1	50	146	120	14	90	0,1
	Сахар		20/20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			29,19	39,94	177,55	1007,59	72,17	0,65	0,52	30,64	1,98	109,99	689,10	596,73	142,25	515,04	8,31

Третий день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Апельсины	200		1,8	0	16,8	76	0	0,08	0,06	120	0,4	26	394	68	46	26	0,6
451	Котлета из говядины	75		19,40	17,95	80,09	559,53	42,00	0,22	0,12	0,00	3,03	872,43	155,08	35,45	26,46	172,12	2,83
	Говядина 1 кат.(котлет.мясо)		75/55	6,88	5,90	0,00	80,66	0,00	0,02	0,05	0,00	1,74	24,00	13,30	3,33	8,14	69,56	1,00
	Хлеб пшеничный		13/13	0,68	0,07	4,43	21,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,08	44,90	8,37	1,80	1,26	5,85	0,10
	Сухари панировочные		7/7	0,56	0,07	3,62	16,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	24,95	4,65	1,00	0,70	3,25	0,05
	Масло растительное		4/4	0,00	2,99	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
332	Макаронные изд. отварные	150		5,64	4,46	36,02	207,10	21,00	0,09	0,03	0,00	0,61	776,29	64,48	18,36	8,20	47,45	0,87
	Макаронные изделия		53/53	5,60	0,66	35,95	172,40	0,00	0,09	0,02	0,00	0,60	1,50	62,70	9,70	8,16	44,37	0,80
	Масло сливочное 72,5% жир		5/5.	0,04	3,80	0,07	34,70	21,00	0	0,006	0,00	0,006	0,79	1,58	1,26	0,00	1,58	0,01
	Соль		2/2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	774	0,2	7,4	0,04	1,5	0,06
686	Чай с сахаром и лимоном	7/200		0,26	0	15,25	63,32	0	2,8	0	0	0,01	2	24	12	6	8	0,80
	Чай		1/1.	0,2	0	0,07	1,09	0	0	0	0	0	1,08	12,15	8,75	5,2	6,5	0,71
	Сахар		15/15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,45	0	0	0,045
	Лимон		8/7+D36	0,06	0	0,21	2,38	0	2,8	0	0	0,01	0,77	11,4	2,8	0,8	1,5	0,04
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			22,94	17,72	98,84	651,09	21,00	3,08	13,06	120,00	43,98	1055,31	574,23	116,56	88,41	233,67	4,78

Четвертый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Груша	200		0,8	0	21,4	84	0	0,04	0,06	10	0,2	0,28	310	38	32	24	4,6
	Масло сливочное порционное	10		0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0	0	0	0,01	8,1	2,6	2,4	2	0,3	0,02
333	Макаронные изделия с сыром	150		8,42	12,24	31,12	269,30	79,00	0,08	0,07	0,10	0,56	898,82	70,40	83,80	9,78	86,30	0,91
	Макаронные изделия в/с		44/44	4,84	0,57	31,02	148,70	0,00	0,075	0,018	0,00	0,53	1,32	54,00	8,40	7,04	38,30	0,70

	Сыр Российский		17/15	3,48	4,42	0,00	54,60	39,00	0,006	0,045	0,10	0,03	121,50	13,2	66,00	2,70	43,50	0,15
	Масло сливочное 72,5% жир		10/10.	0,1	7,25	0,1	66	40	0	0,01	0	0	2	3	2	0	3	0
	Соль		2/2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	774	0,2	7,4	0,04	1,5	0,06
693	Какао с молоком	200		3,9	3,8	25,06	151,4	20	0,044	0,158	1,3	0,17	50,7	206,96	125,72	31	116,2	1,06
	Какао-порошок		4/4.	1	0,6	0,4	11,6	0	0,004	0,008	0	0,07	0,5	60,36	5,12	17	26,2	0,9
	Молоко 3,2%		100/100	2,9	3,2	4,7	60	20	0,04	0,15	1,3	0,1	50	146	120	14	90	0,1
	Сахар		20/20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			16,42	23,69	96,97	536,19	99,40	0,23	0,32	11,41	1,67	1117,10	643,16	259,12	107,98	261,60	7,39

Пятый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Бананы	200	240/200	4,2	1,4	58,8	268,8	0	0,112	0	28	0,14	0	0	22,4	0	0	1,68
	Зеленый горошек	30																
388	Биточки рыбные	50		14,04	10,52	10,18	193,66	35,50	0,05	0,20	0,35	0,38	872,85	93,22	126,20	18,33	166,68	0,49
	Рыба свежая (треска)		38/33	12,80	6,39	2,13	120,00	35,50	0,03	0,19	0,35	0,30	29,00	80,00	116,00	16,33	156,00	0,28
	Хлеб пшеничный		9/9.	0,68	0,07	4,43	21,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,08	44,90	8,37	1,80	1,26	5,85	0,10
	Сухари панировочные		5/5.	0,56	0,07	3,62	16,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	24,95	4,65	1,00	0,70	3,25	0,05
	Масло растительное		4/4.	0,00	3,99	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00
	Соль		2/2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	774	0,2	7,4	0,04	1,5	0,06
520	Картофельное пюре с огурцом сольным	150		3,3	5,11	22,06	147,66	25,8	0,45	0,106	25,64	1,686	793,19	763,78	50,26	32,84	98,92	1,24
	Картофель		171/128	2,56	0,51	20,86	98,56	0	0,15	0,09	25,6	1,66	6,4	727	12,8	29,44	74,24	1,15
	Молоко 3,2		24/22,5	0,7	0,8	1,13	14,4	4,8	0,3	0,01	0,04	0,02	12	35	28,8	3,36	21,6	0,02
	Масло сливочное 72,5% жир		5/5.	0,04	3,80	0,07	34,70	21,00	0	0,006	0,00	0,006	0,79	1,58	1,26	0,00	1,58	0,01
	Соль		2/2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	774	0,2	7,4	0,04	1,5	0,06
	Огурцы соленные консервир.		52/50	0,14	0,02	0,29	2,2	0	0,003	0,003	0,85	0,02	188,9	24	3,9	2,38	4,08	0,1
686	Чай с сахаром и лимоном	7/200		0,26	0	15,25	63,32	0	2,8	0	0	0,01	2	24	12	6	8	0,80
	Чай		1/1.	0,2	0	0,07	1,09	0	0	0	0	0	1,08	12,15	8,75	5,2	6,5	0,71
	Сахар		15/15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,45	0	0	0,045
	Лимон		8/7.	0,06	0	0,21	2,38	0	2,8	0	0	0,01	0,77	11,4	2,8	0,8	1,5	0,04
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			24,96	17,43	125,59	167,44	61,30	3,72	0,33	53,99	2,86	1819,24	934,20	220,06	70,37	308,40	5,01

Шестой день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Вес бр/н	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины					Минеральные вещества					
-------	--------------------	-------	----------	-------	------	----------	---------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--

	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(ккал)	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																		
	Яблоки	180		0,48	0	13,56	55,2	0	0,02	0,05	23,4	0,54	46,8	446	28	16	19,4	4
443	Плов	50/100		17,36	18,00	26,58	337,67	0,00	0,08	0,14	1,90	4,36	831,65	335,70	21,63	39,30	210,36	2,65
	Говядина 1 кат.		107/79	14,70	12,64	0,00	172,20	0,00	0,047	0,12	0,00	3,70	51,35	257,50	7,11	17,38	148,52	2,10
	Крупа рис		34/34	2,38	0,34	25,16	113,22	0	0,025	0,012	0	0,54	4,08	34	2,7	17	51	0,34
	Мало растительное		5/5.	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	Лук репка		7,2/6.	0,08	0,01	0,49	2,46	0	0,003	0,001	0,6	0,01	0,24	10,5	1,86	0,84	3,48	0,05
	Морковь		10/8.	0,10	0,01	0,55	2,80	0,00	0,005	0,005	0,4	0,08	1,68	16,00	2,16	3,04	4,40	0,06
	Томатная паста		2/2.	0,1	0	0,38	2,04	0	0,003	0,003	0,9	0,03	0,3	17,5	0,4	1	1,36	0,04
	Соль		2/2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	774	0,2	7,4	0,04	1,5	0,06
685	Чай с сахаром	200		0,2	0	15,04	60,94	0	0	0	0	0	1,23	12,6	9,2	5,2	6,5	0,76
	Чай		1/1.	0,2	0	0,07	1,09	0	0	0	0	0	1,08	12,15	8,75	5,2	6,5	0,71
	Сахар		15/15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,45	0	0	0,045
	Вода		190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			21,20	18,40	74,48	548,81	0,00	0,16	0,22	25,30	5,54	1030,88	847,50	68,03	73,70	271,06	8,24

Седьмой день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Апельсины	200		1,87	0	16,8	76	0	0,08	0,06	120	0,4	26	394	68	46	26	60
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/15.		4,68	8,14	7,45	122,90	59,00	0,02	0,06	0,10	0,18	197,50	28,70	70,00	4,80	54,70	0,32
	Сыр Российский		16/15	3,48	4,42	0,00	54,60	39,00	0,006	0,045	0,10	0,03	121,50	13,2	66,00	2,70	43,50	0,15
	Масло сливочное 72,5% жир		5/5.	0,05	3,6	0,05	33	20	0	0,005	0	0	1	1,5	1	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный		15/15	1,15	0,12	7,4	35,3	0	0,015	0,005	0	0,15	75	14	3	2,1	9,7	0,17
302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5		4,58	6,31	28,69	190,62	34,80	0,05	0,13	0,96	0,61	42,08	143,50	92,70	34,40	119,10	0,41
	Крупа рис		33/33	2,38	0,34	25,16	113,22	0	0,025	0,012	0	0,54	4,08	34	2,7	17	51	0,34
	Молоко		74/74	2,15	2,37	3,48	44,40	14,80	0,029	0,111	0,96	0,07	37,00	108,00	89,00	17,4	66,6	0,07
	Масло сливочное 72,5% жир		5/5.	0,05	3,6	0,05	33	20	0	0,005	0	0	1	1,5	1	0	1,5	0
692	Кофейный напиток с молок.	200		1,65	1,89	22,87	119,32	10	0,02	0,16	0,65	0,05	25,44	73,6	68,6	27	45	0,6
	Кофейный напиток		8/8.	1,2	0,29	0,56	9,52	0	0	0,08	0		0,24	0	8	20	0	0,49
	Молоко 3,2%		50/50	0,45	1,6	2,35	30	10	0,02	0,08	0,65	0,05	25	73	60	7	45	0,05
	Сахар		20/20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			21,08	24,80	127,42	808,02	69,08	0,27	0,59	121,98	2,39	525,38	181,88	486,00	131,76	405,42	3,58

	Соль		1/1.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	387	0,1	3,7	0,02	0,75	0,03
511	Рис отварной	150		3,83	5,44	40,05	224,42	27	0,04	0,02	0,008	0,867	781,49	56,22	13,3	27,04	84,52	0,61	
	Крупа рис		54/54	3,78	0,54	39,96	179,82	0	0,04	0,02	0	0,86	6,48	54	4,3	27	81	0,54	
	Соль		2/2.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	774	0,2	7,4	0,04	1,5	0,06	
	Масло сливочное 72,5% жир		7/7.	0,05	4,9	0,09	44,6	27	0	0	0,008	0,007	1,01	2,02	1,6	0	2,02	0,01	
692	Кофейный напиток с молок.	200		1,65	1,89	22,87	119,32	10	0,02	0,16	0,65	0,05	25,44	73,6	68,6	27	45	0,6	
	Кофейный напиток		8/8.	1,2	0,29	0,56	9,52	0	0	0,08	0		0,24	0	8	20	0	0,49	
	Молоко 3,2%		50/50	0,45	1,6	2,35	30	10	0,02	0,08	0,65	0,05	25	73	60	7	45	0,05	
	Сахар		20/20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,2	0,6	0,6	0	0	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8	
	Итого			29,80	36,74	171,80	1142,22	211,85	0,25	0,43	1,60	6,41	3151,57	431,51	217,35	136,10	409,61	4,47	

Десятый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр.)	Вес бр/н (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Калории (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
	Яблоки	180		0,48	0	13,56	55,2	0	0,02	0,05	23,4	0,54	46,8	446	28	16	19,4	4
	Зефир	100		0,8	0	78,3	299	0	0	0,01	0	0	0	0	9	0	8	0,3
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/15.		4,68	8,14	7,45	122,90	59,00	0,02	0,06	0,10	0,18	197,50	28,70	70,00	4,80	54,70	0,32
	Сыр Российский		16/15	3,48	4,42	0,00	54,60	39,00	0,006	0,045	0,10	0,03	121,50	13,2	66,00	2,70	43,50	0,15
	Масло сливочное 72,5% жир		5/5.	0,05	3,6	0,05	33	20	0	0,005	0	0	1	1,5	1	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный		15/15	1,15	0,12	7,4	35,3	0	0,015	0,005	0	0,15	75	14	3	2,1	9,7	0,17
160	Вермишель молочная	250		5,82	5,70	22,01	102,94	33,00	0,08	0,20	1,60	0,36	63,52	207,76	154,26	20,70	130,50	0,45
	Молоко 3,2%		125/125	3,60	4,00	5,90	75,00	25,00	0,05	0,19	1,60	0,12	62,50	182,50	150,00	17,50	112,50	0,12
	Вермишель в/с		20/20.	2,20	0,26	14,10	6,76	0,00	0,034	0,008	0,00	0,24	0,60	24,60	3,80	3,20	17,40	0,32
	Масло сливочное 72,5% жир		2/2.	0,02	1,44	0,02	13,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,60	0,40	0,00	0,60	0,00
	Сахар		2/2.	0,00	0,00	1,99	7,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	0,06	0,00	0,00	0,01
685	Чай с сахаром	200		0,2	0	15,04	60,94	0	0	0	0	0	1,23	12,6	9,2	5,2	6,5	0,76
	Чай		1/1.	0,2	0	0,07	1,09	0	0	0	0	0	1,08	12,15	8,75	5,2	6,5	0,71
	Сахар		15/15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0	0,15	0,45	0,45	0	0	0,045
	Вода		190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	40/40	3,16	0,4	19,3	94	0	0,06	0,024	0	0,64	151,2	53,2	9,2	13,2	34,8	0,8
	Итого			14,34	14,24	77,36	435,98	92,00	0,19	0,33	25,10	1,72	460,25	748,26	270,66	59,90	245,90	6,32

