Согласовано
ВрИО начальника отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Оренбургской области
_____ Т.А. Володина

Утверждено
Заведующий отделом образования
администрации Илекского района
Оренбургской области
_____ С.Н. Павлычева

Примерное меню рационального питания учащихся с 11 лет и старше для общеобразовательных организаций Илекского района на осеннее - зимний период

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	**Завтрак**													
	Печенье	40	1,08	0,68	20,16	125,60	0,04	0,01	0,01	0,01	6,00	0,01	28,02	0,38
№309	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,05	0,00	0,00	2,16	13,33	8,33	38,33	0,83
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№243	Сосиска отварная	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	36,36	4,18	33,63	18,18	147,27	1,63
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
			21,43	**40,75**	**91,81**	**874,66**								
	Обед													
№59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	24,00	33,98	1,32
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,10	10,70	127,50	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,19	5,24
№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,86	5,46	53,12	309,14	0,26	0,00	0,00	0,00	19,46	186,66	280,00	6,68
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			32,16	**27,37**	**140,46**	**973,78**								

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	**Завтрак**													
№71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
№199	Гороховое пюре	200	17,31	8,68	44,46	323,80	0,62	0,00	38,08	5,36	120,26	78,33	270,56	5,95
№288	Курица отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	20,00	143,33	2,00
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			46,38	**25,28**	**111,81**	**845,94**								
	Обед													
№45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	23,82	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,83	4,75	2,70	103,20	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86
			19,32	**37,84**	**124,76**	**859,25**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**65,70**	**63,12**	**236,57**	**1705,19**								

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
3 день	**Завтрак**													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№125	Картофель отварной	200	3,84	7,53	26,64	200	0,2	27,46	38,09	0,2	26,01	38,69	106,26	1,56
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	10,06	11,95	31,75	217,75	0,65	10,70	0,07	5,70	49,50	61,12	199,50	3,22
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			19,82	**20,81**	**121,41**	**701,32**								
	Обед													
№67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	23,40	48,80	1,02
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	1,74	29,20	27,27	67,57	1,12
№377	Плов из мяса птицы	250	24,12	18,12	30,95	388,68	0,16	9,43	0,21	0,00	72,56	84,60	274,50	3,08
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86
			36,68	**28,57**	**143,80**	**997,63**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56,50**	**49,38**	**265,21**	**1698,95**								

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	**Завтрак**													
	Вафли	40	1,52	1,33	25,06	100,83	0,05	0,00	0,00	0,00	11,85	2,37	39,10	0,70
№174	Каша молочная рисовая	200	5,44	9,85	48,11	303,63	0,04	0,86	49,81	1,53	119,05	33,14	143,12	0,56
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	0,00	4,50	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			22,51	**32,31**	**115,06**	**820,45**								
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,04	8,78	0,00	0,56	19,30	18,20	30,70	1,04
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№287	Голубцы ленивые	220	19,55	15,18	40,50	270,50	0,10	18,60	50,30	0,00	85,60	57,20	200,50	1,36
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86
			31,44	**27,64**	**157,75**	**998,50**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,95**	**59,95**	**272,81**	**1818,95**								

:нь: Пятница
:деля: Первая
зон: Осеннее-зимний
зрастная категория: с 11 лет и старше

:нь\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
:ень	**Завтрак**													
07	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
302	Гречка отварная	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	186,67	280,00	6,68
587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
278	Тефтели из мяса птицы	100	5,83	4,75	2,70	103,20	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
577	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			31,2	**20,9**	**116,54**	**763,7**								
	Обед													
30	Салат «Степной»	100	1,40	10,10	7,60	109,65	0,00	6,80	0,00	0,50	24,90	20,70	46,20	0,90
6	Рассольник «Ленинградский»	250	5,02	7,09	16,90	185,60	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
54	Рагу из мяса птицы	230	10,99	12,07	8,28	373,29	0,01	0,00	0,06	0,28	1,08	6,55	52,90	0,50
58	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			24,4	**30,3**	**96,1**	**991,8**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,6	**51,2**	**212,7**	**1755,5**								

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 день	**Завтрак**													
№338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
№ 205	Макароны отварные с овощами	180	12,15	17,51	28,31	226,80	0,00	4,43	0,00	0,01	293,15	19,31	37,31	0,95
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,19	5,24
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			26,86	**30,49**	**128,95**	**803,15**								
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,04	8,78	0,00	0,56	19,30	18,20	30,70	1,04
№103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0,00	1,74	29,20	27,27	67,57	1,12
№377	Плов из мяса птицы	250	24,12	18,12	30,95	388,12	0,16	9,43	0,21	0,00	72,56	84,60	274,50	3,08
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			35,14	**28,09**	**111,88**	**858,01**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62,00**	**58,58**	**240,83**	**1661,16**								

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	**Завтрак**													
	Йогурт	1 шт	5,13	1,88	7,38	106	0,04	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,13
№199	Гороховое пюре	200	18,8	17,2	24,6	310,4	0,73	0	1,15	0	107,5	60,8	304,8	6,25
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	100	5,83	4,75	2,70	103,20	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			38,4	**29,5**	**85,17**	**793,4**								
	Обед													
№59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	24,00	33,98	1,32
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№125	Картофель отварной	200	3,84	7,53	26,64	200	0,2	27,46	38,09	0,2	26,01	38,69	106,26	1,56
№229	Рыба, запеченая с овощами	100	10,06	11,95	31,75	217,75	0,65	10,70	0,07	5,70	49,50	61,12	199,50	3,22
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
8 день	**Завтрак**													
№71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	####	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	####	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№288	Курица отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	20,00	143,33	2,00
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			33,25	**35,49**	**104,50**	**787,08**								
	Обед													
№45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	####	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,02	7,09	16,90	107,25	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№294	Биточки из мяса птицы	100	17,43	16,75	16,27	271,00	0,16	0,72	43,04	7,12	47,82	17,76	64,00	2,89
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,20	9,61	1,56	311,94	0,17	0,00	53,33	0,18	48,12	48,88	208,62	3,53
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			36,63	**40,28**	**91,47**	**998,88**								

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	**Завтрак**													
	Пряники	60	1,20	0,76	13,60	141,30	0,05	0,01	0,01	0,01	7,89	0,01	36,78	0,50
№184	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	13,37	22,58	58,81	269,28	0,44	1,08	0,2	0,85	284,44	449,5	449,48	3,5
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционно	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	0,00	4,50	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			30,12	**44,47**	**114,3**	**826,57**								
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	17,60	153,80	0,10	0,00	0,10	0,60	64,80	40,30	175,10	2,20
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№280	Фрикадельки из говядины	100	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	3,78	34,70	13,49	85,19	5,24
№309	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	221,50	0,06	0,00	0,00	2,34	14,40	9,00	41,40	0,90
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	**Завтрак**													
№97	Сыр порциями	20	5,02	5,02	5,53	68,53	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
№223	Запеканка творожная	200	29,22	22,11	56,00	482,50	0,11	0,93	130,00	6,82	391,11	53,11	430,31	1,27
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			42,97	**31,41**	**118,86**	**849,69**								
	Обед													
№39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100	3,02	6,3	23,7	164,2	0,08	5,8	0	0,8	19,3	25,2	39,1	1,2
№ 78	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,10	10,70	127,50	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№254	Рагу из мяса птицы	200	9,56	10,49	8,64	305,60	0,01	0,00	0,07	0,31	1,18	7,12	57,50	0,55
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			22,12	**22,03**	**128,26**	**969,24**								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**65,09**	**53,44**	**247,12**	**1818,93**								