

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной
Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Пензенской области в Каменском,
Панельном, Белинском, Башмаковском районах
О.А. Аниськина



Утверждаю:

Директор школы /Буданов А.В./

« 1 » сентября 20 20 г



Примерное 12-ти дневное меню
на осенне – зимний период
горячих завтраков и обедов для организации питания детей

МБОУСОШ с. Тимирязева

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Данные технологические карты составлены в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409 – 08.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 г
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.г
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2015. г
5. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛипринт. 2007
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербург – СПб: Речь, 2008 г.
7. Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
8. Школьное питание.

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: осенне-зимний

День: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Омлет натуральный с маслом	106	14,81	18,20	1,8	231	0,02	0	0,13	160,28	1,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Бутерброд с маслом с джемом или повидлом	20/5/10	1,5	2,8	15,2	92	0,02	0,04	0,12	14,78	0,25
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			18,79	21,27	45,51	448,45	0,04	0,068	0,25	199,06	3,13
Обед											
	Салат из белокочанной капусты с р/м	80-100	1,425	4,275	5,475	66	0,0225	0,03	27,45	31,897	12,847
	Суп картофельный с рыбными консервами	250-300	6,82	9,47	21,28	184,48	0,16	0,03	11,78	57,3	1,49
	Плов из курицы	180	23,2	27,9	38,9	501,9	0,05	0,08	0,55	18,39	1,54
	Сок фруктовый	200	1,0		18,2	94	0,03	0,03	16,0	10,5	2,1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			31,305	28,265	124,055	1030,9	1,3725	0,288	56,92	189,927	32,317
Итого за день:			50,095	49,535	169,565	1479,35	1,4125	0,356	57,17	388,987	35,447

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний День: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	10,5	12,5	54	356	0,65	0,27	2,0	250,31	0,858
	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Бутерброд с маслом	30/10	2,285	8,47	15,01	142,8	0,041	0,025	0	2,0	0,37
Итого:			15,065	21,24	98,92	630,07	0,691	0,319	4,03	263,59	1,678
Обед											
	Салат овощной с яблоками	80-100	0,75	1,425	4,275	33	0,0225	0,015	3,105	13,94	0,405
	Рассольник ленинградский со сметаной ,с(мясом или курица)	250-300	9,12	5,03	13,75	149,6	0,056	0,098		20,55	1,079
	Котлеты, биточки, шницели (мясо или курица) с соусом	75/50	12,0	10,8	17,33	197	0,1	0,1	12,0	80	0,5
	Макароны отварные	150	6,86	6,52	32,61	213,39	0,10	0,08		8,5	3,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,01	15,31	61,62	0,004	0,004	5,02	4,99	0,17
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Фрукты	1/4шт	0,75	0,05	9,6	44,5	0,02	0,01	18,00	9	0,21
Итого:			34,46	24,605	121,485	840,11	11,4025	0,375	38,125	157,98	9,954
Итого за день:			49,525	45,845	220,405	1470,18	2,0935	0,694	42,155	421,54	11,632

Возрастная категория: 5-11х классов

Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Запеканка творожная или сырники со сметаной или со сгущенным молоком	100/10	17,6	12,66	22,53	272	0,046	0,266	0,36	177,80	0,533
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			20,08	12,93	51,04	397,9	0,046	0,294	0,36	201,8	1,693
Обед											
	Огурцы свежий (или соленый) в нарезке	30	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Суп гороховый с гречками, (мясо или курица)	250-300	8,3	6,6	30,2	211	0,16	0,10	2,1	33,93	2,16
	Колбасные изделия отварные или запеченные, с соусом	60/30	8,82	19,10	2,04	198,92	0	0,15	0	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,86	6,52	32,61	213,39	0,10	0,08		8,5	3,6
	Компот из сухофруктов	200	1,0		18,2	76	0,03	0,02	16,0		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			30,61	33,22	113,76	880,21	1,405	0,433	22,6	74,02	10,2
Итого за день:			50,69	46,15	164,8	1278,11	1,451	0,277	22,96	275,82	11,893

Возрастная категория: 5-11х классов

Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная жидкая	200	5	7,65	28	241,11	0,12	0,16	0,61	125,2	0,78
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Бутерброд с сыром	30/15	4,38	2,87	14,91	103,6	0	0,027	0,1	108	0,46
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			11,86	10,79	71,42	470,61	0,12	0,215	0,71	257,2	2,4
Обед											
	Салат витаминный с р/м	80-100	0,975	2,7	6,675	54	0,015	0,0025	8,325	23,115	0,5775
	Щи из свежей капусты с курицей	250-300	6,2	6,9	5,9	118	0,06	0,08	20,1	67	1,0
	Курица, запеченная в сметанном соусе	50/30	35,43	43,17	39,1	711,5	0,16	0,098	2	51,46	3,4
	Картофельное пюре	180	4,17	6,06	24,0	166	0,15	0,12	12,97	69,5	1,395
	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56		0,01		12	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			51,855	59,6	118,285	1246,5	1,52	0,3785	43,395	244,075	11,1625
Итого за день:			63,715	70,39	189,705	1717,11	1,64	0,5935	44,105	501,275	13,5625

Возрастная категория: 5-11х классов

Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Макароны отварные	150	6,86	6,52	32,61	213,39	0,10	0,08		8,5	3,6
	Яйцо вареное	1/2шт	0,24	0,22	0,01	29,9	0,01		0,01	1,05	0,05
	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		9,38	1,142	62,53	375,19	0,11	0,104	2,04	20,8	4,1
	Обед										
	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	30	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Борщ с капустой свежей со сметаной , (мясо или курица)	250-300	4	5,3	25	228	0,04	0,08	11,4	64	11,8
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с овощами	75/50	15,8	12,5	10,2	210	0,14	0,05	0,6	47,87	0,98
	Рис отварной или припущенный	150	4,2	5,42	36,57	210,11	0,04	0,03	1,47	14,66	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56		0,01		12	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Фрукты	1/4шт	0,75	0,05	9,6	44,5	0,02	0,01	18,00	9	0,21
	Итого:		36,6	38,42	114,49	967,48	1,345	0,213	34,83	128,28	8,48
	Итого за день:		45,98	39,56	177,02	1342,67	1,455	0,317	36,87	149,08	12,58

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,08	0,03	0	37,1	0,8
	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0	0,73	63,25	0,62
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		16,05	15,67	78,31	516,77	0,15	0,114	0,8	215,85	2,46
	Обед										
	Салат из отварной свеклы с яблоками	80-100	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Суп овощной со сметаной с курицей.	250-300	10,4	7,7	22,4	201	0,1	0,24	8,41	18,43	0,8
	Котлета (мясо или курица) с соусом	75/50	12	10,8	12,0	197	0,1	0,1	0,98	80	0,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6,52	45,0	213,39	0,225	0,105	0	17,23	4,665
	Чай с сахаром	200	1,4	0,1	23,6	120	0	0	1,2	78,1	3,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		38,16	26,13	133,71	911,99	1,54	0,528	15,09	225,35	14,305
	Итого за день:		54,21	41,79	212,02	1428,76	1,69	0,642	15,89	441,2	15,765

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Запеканка творожная или сырники со сметаной или со сгущенным молоком	100/10	17,6	12,66	22,53	272	0,046	0,266	0,36	177,80	0,533
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		20,08	12,93	51,04	397,9	0,046	0,294	0,36	201,8	1,693
	Обед										
	Салат «Здоровье»	80-100	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250-300	8,89	6,59	23,5	159,8	0,11	0,13	9,7	33,37	1,61
	Капуста тушеная (мясо или курица)	220	7,975	4,4	22,92	164,84	0,39	2,8	51,2	78,3	4,68
	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		22,895	11,99	108,73	635,24	1,635	3,033	66	165,26	11,33
	Итого за день:		42,975	24,92	159,77	1033,14	1,681	3,327	66,36	367,06	13,023

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	250-300	4,0	2,96	24,26	133,6	0,06	0,018	1,14	118	0,74
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Бутерброд с сыром	30/15	4,38	2,87	14,91	103,6	0	0,027	0,1	108	0,46
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		10,86	6,1	67,68	363,1	0,06	0,073	1,24	250	75,62
	Обед										
	Огурцы свежий (или соленый) в нарезке	30	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Суп картофельный с крупой с курицей	250-300	7,3	5,5	16	143	0,09	0,11	8,9	69	1,8
	Жаркое по – домашнему с (мясом или птица).	220	20,4	24,8	27,63	311	0,18	0,2	21,9	21,46	1,1
	Сок фруктовый	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		33,53	31,3	88,34	690,6	1,385	0,403	35,3	134,05	8,14
	Итого за день:		44,39	37,4	156,02	1053,7	1,445	0,476	36,54	384,05	83,76

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Омлет с колбасой или с сосисками	100	4,18	18,5	1,7	226	0,5	0,32	0,31	70,36	2,34
	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	62	0	0	2,03	3,25	0,09
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		6,46	18,77	31,61	357,9	0,5	0,344	2,34	81,61	2,79
	Обед										
	Салат овощной с р/м	80-100	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Рассольник домашний с (мясо или птица)	250-300	6,43	8,7	12,95	165,59	0,056	0,098	18,47	42,89	1,53
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с овощами	75/50	15,8	12,5	10,2	210	0,14	0,05	0,6	47,87	0,98
	Рис отварной или припущенный	150	4,2	5,42	36,57	210,11	0,04	0,03	1,47	14,66	0,6
	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Фрукты	1/4штг	0,75	0,05	9,6	44,5	0,02	0,01	18,00	9	0,21
	Итого:		33,21	27,67	131,63	940,8	1,426	0,291	43,64	168,01	8,37
	Итого за день:		39,67	46,44	163,24	1298,7	1,926	0,635	45,98	249,62	11,16

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний День: 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом слив.	200	6,1	9,66	33,4	252	0,15	0,14	0,38	103	1,25
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Бутерброд с гастрономическими продуктами	30/15	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	0,77
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		13,88	18,19	76,73	532,9	0,24	0,168	0,38	138,2	3,18
	Обед										
	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	30	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Суп картофельный с зеленым горошком, с курицей.	250-300	8,3	6,9	37,6	247	0,11	0,13	1,2	50	1,3
	Гуляш, (мясо или птица)	75/50	13,9	6,5	4,5	132	0,1	0	0,1	58,3	1,8
	Каша перловая	150	7,86	6,92	34,61	255,39	0,10	0,08		18,5	3,6
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,01		12	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
	Итого:		35,89	21,32	121,42	870,99	1,425	0,303	5,8	170,39	11,94
	Итого за день:		49,77	39,51	198,15	1403,89	1,665	0,471	6,18	308,59	15,12

Возрастная категория: 5-11х классов Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак											
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	10,5	12,5	54	356	0,65	0,27	2,0	250,31	0,858
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
	Бутерброд с маслом	30/10	2,285	8,47	15,01	142,8	0,041	0,025	0	2,0	0,37
Итого:			15,265	21,24	97,52	624,7	0,691	0,323	2,0	276,31	2,388
Обед											
	Огурцы свежий (или соленый) в нарезке	30	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Уха рыбацкая	250-300	8,6	4,0	12,1	120	0,11	0,09	6,67	16,61	0,87
	Котлета (мясо или курица) с соусом	75/50	12	10,8	12,0	197	0,1	0,1	0,98	80	0,6
	Макаронные отварные	150	6,86	6,52	32,61	213,39	0,10	0,08		8,5	3,6
	Сок фруктовый	200	1,0		18,2	76	0,03	0,02	16,0		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			34,09	22,32	102,62	786,99	1,445	0,373	28,15	136,7	9,51
Итого за день:			49,355	43,56	203,14	1411,69	2,136	0,896	30,15	413,01	11,898

Возрастная категория: 1-4х классов

Сезон: весенне- летнийосенне-зимний

День: 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6,52	45,0	213,39	0,225	0,105	0	17,23	4,665
	Биточки или фрикадельки (мясо или птица) с соусом	75/50	15,0	11,2	8,99	195	0,1	0,1	0,98	89	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,6	56	0,000	0,004	0,000	16	0,8
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	69,9	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			26,21	17,99	82,5	534,29	0,325	0,233	0,98	130,23	6,425
Обед											
	Помидор , огурцы свежие (или соленые) в нарезке	30	0,75	0,23	2,1	39,6	0,015	0,015	4,5	10,59	0,45
	Свекольник по-домашнему со сметаной с (мясо или птица)	250-300	5,9	10,1	10,7	183,0	0,09	0,11	8,9	69	1,8
	Рагу овощное с(мясом или птица)	220	14,3	17,3	14,0	269	0,09	0,13	10,52	34,60	2,54
	Чай с сахаром	200	0,4		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	70	1,1	0,044		13	3,63
	Батон пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71	0	0,024	0	8	0,36
Итого:			26,23	28,4	87,01	762,6	1,35	0,343	24,52	157,19	9,38
Итого за день:			52,44	46,99	169,51	1296,89	1,675	0,576	25,5	287,42	15,805