УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР_____ Г.Ф.Ситникова
МБОУ Московская средняя школа им. Ивана Ярыгина _____
_____
на 2024год.

Примерное меню для организаций питания школьников Шушенского района в оздоровительных лагерях дневного пребывания.

Сборник под редакцией М.П Могильного М.Де.Ли Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

2005г.

возраст 6-11 лет

ДЕНЬ 1															
Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	45	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	209
Запеканка из творога со сгущеным	100/20	20,4	8,4	33	390	94	95	11	66	0,3		0,06	0	0,03	223
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	2,3	13	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,34	151,8	190	0,2	152	2,1	84,8	0,01	0,04	0	0,48	379
ОБЕД															
Салат из св.помидор со сладким	100	1,1	6	5,5	80	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	27
Суп картофельный с мясными	250/35	9,5	6,6	23,1	191	8,1	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	18,2	9,6	9,6	198	0	342	0	45	162	0,6	0	0,1	0	229
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24	176	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Компот из с/ф	200	0	0	21,8	87,6	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка с повидлом обсыпная	100	5	11,3	47,8	313	417	130	260	340	85	1,6		0,2	0	426
Апельсины	200	1,4	1,14	48,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
		75,04	66,4	245,06	1874,6										
ИТОГО															

ДЕНЬ2															
Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец. М.П.Мог
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	
Сыр порциями	30	8	8,2	0,00	106,0	106	0,06	0,2	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,9	11,4	57,10	365,0	5,6	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	173
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0	1,70	8,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,74	150,8	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	382
Йогурт	200	5,4	5	21,60	64,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	пр
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,20	36,0	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	0,35	0,1	21	пр
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	14	0,01	68	4	24	1,9	0,04	0,1	1,8	пр
ОБЕД															
Салат Весна	100	1,8	5,7	3,7	73	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	28
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,25	9,2	548	667	230	169	5,2	0	6,9	1,8	82
Котлета	100/30	15,6	14,8	22,2	284	22	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,1	12	268\331
Макароны отварные	200/5	7,2	6,4	38,2	239	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	309
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Булочка Веснушка	100	7,6	6,2	56,4	312	417	130	260	340	85	1,6	0	0	1,56	429
Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	143,8	112	89	64	22	12	14	0	0	18	388
Яблоки	200	3,44	1,14	18,1	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
ИТОГО		70,28	67,9	297,06	2024,1										

ДЕНЬ 3															
Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Птица, тушеная в соусе	100/30	22,2	15,6	5	250	40,2	342		45	162	0,6		0,1		290/331
Макароны отварные	200	7,2	6,4	38,2	239	68,8	6,2	118,3	196,3	3	0,16	0,01	0	0,05	309
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,1	0,3	2			0,03			0	376
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат Витаминный	100	0,9	7	5,8	90	9	200	39	19	148	1,4	26	0,1	21,1	48
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,4	10,4	148	38	13	25	0,8		0,1	40	88
Гуляш	50/50	10	30,3	3,7	328	40,2	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,1	12	260
Каша рассыпчатая перловая	200	5,9	6,3	47,4	270	15	35	15	13	69	1		0	32,1	302
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из кураги	200	0,2	0	41,2	169,2	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	355
Булочка веснушка	50	3,8	3,1	28,2	156	417	130	26	34	85	1,6		0,2		429
Бананы	180	1,4	1,14	18,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
		64,22	79,74	234,52	1869,8										
ИТОГО															

ДЕНЬ 4															
Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,1	12,1	35	273	23	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,34	151,8	0,1	0,3	2	0,02	14,2	0,03	0,02	0,3	0,14	379
Овощи натур./огурец/	60	0,6	0,1	2,3	13,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	109,0	38	12	5	26	0,3	20	12	0	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	417	100	8	5	9	0,2	0	0	20	пр
ОБЕД															
Салат из свежих помидоро и огурцов с луком зеленым	100	1	6	5,5	80	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	24
Расольник "Ленинградский"	250	2,1	5,1	20,5	136,2	48	250	11	17	157	1,6		0,1	40	96
Кнели из кур,бройлеров циплят с рисом	90/5	15	20	7,4	274	52	216	72	144	142	1,6		0,1	2	301
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24	176	68,8	40	18	16	76	1,3		0,1	0,4	312
Напиток из шиповника	200	4,2	6,8	24	176	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Черешня	150	1,1	1,14	17,3	25	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
ИТОГО		55,34	73,3	270,5	1716										

ДЕНЬ 5

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2	23,2	20	9,1	117,6	0,1	0,052	0,03	0,06	209
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	11,3	33,5	260	22	120	20	30	84	2,3		1,4		181
Чай с лимоном	200/17	0,2	0	16	65	0,1	0,3	2			0,03				377
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	45	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Овощи натуральные	60	0,4	0	1,7	8	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Винегрет с сельдью	100	5,2	4	6,5	83,0	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0	20	69
Суп с картофельный с макаронными и	250	2,65	2,7	24,2	132,5	18	548	667	66	169	5,25		0,6		103
Шницель	100/30	15,6	14,8	22,2	284,0	22	180,9	6,03	119,2	119	1,3		0,1	12	268
Каша рассыпчатая гречневая	200	10	9	59	332,0	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	302
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Некторины	200	3,44	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
Пастила	30	0,2	0	24	97,0	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	пр
ИТОГО		55,29	57,1	242,12	1649,4										

ДЕНЬ 6

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Сыр порциями	30	8,0	8,2	0,0	106,0	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	2
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,1	12,1	35,0	273,0	100	99	240	140	58	220	25	0,1	0,5	175
Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1		382
Овощи натуральные	60	0,4	0,0	1,7	8,0	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Конфета шокодадная	30	2,3	4,2	14,5	161,0	280	129	39	25	60	1,1	0	1	3	
ОБЕД															
Салат Витаминный	100	0,90	7,00	5,80	90,00	22,4	248	45	20	178	1,4	30	0,1	25,3	48
Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	5,30	23,80	163,00	98	250	11	17	157	1,6		0,1	о,о2	102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,50	4,40	0,00	127,00	112	216	72	144	142	1,6		0,1	0,4	229
Пюре картофельное	200	4,20	6,80	24,00	176,00	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	312
Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	35,08	143,80	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Яблоки	200	1,14	3,44	18,1	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр

ИТОГО		64,16	60,6	207,2	1628,8										

ДЕНЬ 7

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Сырники из творога с маслом	100/5	18	15	12,8	262	62	318	145	59	207	2,2	0,02	0	2,32	219
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	59	213	89	48	56	12	0,02	0	12	209
овощи натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Масло порциями	10	1	8,2	0,1	75,0	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	0,1	0,3	2			0,03				ПР
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	30	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	пр
ОБЕД															
Салат Весна	100	1,80	5,70	3,70	73,00	32,00	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0	20	28
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	102,80	548	667	660	5,2	3,1	0	6,9	1,8	87
Тефтели	120/50	7,00	15,40	12,50	219,00	40,20	180,9	6,03	119,2	119	1,3	0	0,1	12	278\331
Капуста тушеная	200	4,10	5,30	26,80	172,60	68,80	230	29,6	43	34,4	11,2	0	0	8	321
Компот из сух/фр	200	0,08	0,00	21,80	87,60	13,00		10		7,7	0,2	0	0	1,8	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10,00	122	18	16	86	0,2	0,1	0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Фрукты	200	5,60	4,30	98,00	81,00	417,00	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
шоколад	30	0,90	10,20	17,30	165,00	2,00	193	18	62	82	3,4	0	0	0	пр
ИТОГО		64,83	83,06	251,86	1633,5										

ДЕНЬ 8

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)					Витамины (в мг)				№ рецеп.
ЗАВТРАК	гр	Б	Ж	У	Ккал	Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Блинчики	120	5,30	7,20	52,10	294,00	190	40	18	16	76	1,3	0	0,1	0	399
Сыр твердый	30	8,00	8,20	0,00	106,00	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1	12	15
Овощи натуральные свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,34	151,80	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	379
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Ряженка	200	5,40	5,00	21,60	64,00	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из свеж.капусты с яблоком	100	1,30	5,00	13,60	105,00	22	300,1	18	40,2	30,2	1,4	50	0,1	0,08	46
Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	5,30	23,80	163,00	34	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	102
Птица, тушеная в соусе	100/30	22,20	15,60	5,00	250,00	40,2	342		45	162	0,6		0,1		290/330
Рис припущеный	200	3,60	6,00	36,00	214,00	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0	8	305
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	20,1	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Булочка домашняя	50	3,75	6,60	30,45	196,00	417	130	260	340	85	1,6		0,2		424
Апельсины	200	5,60	4,30	36,00	81,00	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	
ИТОГО		71,19	66,96	270,11	1833,8										

ДЕНЬ 9

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Омлет натуральный с маслом	106/5	10,6	20,7	10,12	280	2	23,2	20	9,1	118	0,1	0,05	0	0,06	210
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,1	12,1	35	273	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Чай с лимоном	215	0,2	0	16	65	0,1	0,3	2			0,03				377
Овощи натуральные свежие	50	0,40	0,00	1,70	8,00	9	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Печенье затяжное	30	2	2,6	3,4	20,9	109	38	12	5	26	0,3	0	0	2	ПР
ОБЕД															
Сельдь с картофелем	100	6,02	7,9	15,4	158	32	141	23	14	42	0,9	0,06	0	10	77
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,1	191	8,1	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
Жаркое по-домашнему	50\125	17,1	7,8	21	223	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0	8	259
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из кураги	200	0,2	0	41,2	169,2	20,1	1,8	242	30	188	0,2	0,04	0,1	1,8	пр
Фрукты / груша /	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
Пастила	30	0,2	0	24	97	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	пр
ИТОГО		69,16	67,96	249,4	1780										

?

ДЕНЬ 10

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы (в мг)						Витамины (в мг)			№ рец.
ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mq	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	14
Сыр твердый	30	8	8,2	0	106	2	23,2	20	9	118	0,1	0,05	0	0,06	15
Какао с молоком	200	3,7	3,9	26,24	155,2	0,1	0,3	2			0,03				383
Каша вязкая молочная овсяная	210	8,9	11,4	57,1	365	521	13	28	36	36	8,1		0	8,1	173
Овощи натуральные свежие	50	0,40	0,00	1,70	8,00	9	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из свежих помидор и огурцов с	100	1,0	6,0	5,5	80,0	32	82	10,2	9,2	49,4	1,2	0		14,2	24
Борщ из капустой и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,3	12	548	667	660	169	5,2	0	6,9	1,8	82
Котлеты рубленные из птицы	90	15,3	14,0	17,2	286,2	40,2	216	72	144	142,2	1,6		0,06	2	294/330
Макароны отварные	200/5	7,2	6,4	38,2	239,0	68,8	13	28	32	32	7,5		0	7,5	309
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	21,8	87,6	13	0,4	10	0,02	7,7	0,2	0,03	0,2	41,2	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Банан	200	5,6	4,3	36,0	102,0	125	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	ПР
ИТОГО		64,44	72,56	256,2	1893										