

МЕНЮ
на 2024-2025 учебный год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Карасельская СОШ № 13»
В.А. Волотарев
30.08.2024 г.

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																		
капуста тушеная	170	3,45	6	15,16	125,79	0,1	87,53	0,36	86,81	61,41	29,66	1,89						
котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05						
компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	0	1	0					
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
<i>итого за завтрак</i>	505	<i>18,9</i>	<i>18,34</i>	<i>75,19</i>	<i>535,2</i>	<i>0,23</i>	<i>87,53</i>	<i>0,36</i>	<i>115,51</i>	<i>213,41</i>	<i>60,46</i>	<i>4,22</i>						
ОБЕД																		
суп с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,94	0,28	10,90	13,16	22,47	78,21	11,80	1,22						
каша перловая с маслом	150	4,53	4,15	35,42	188,57	0,06	0	0	19,44	156,04	45,27	1,59						
с фрикадельками	100	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19						
сок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10						
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	20	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
<i>итого за обед</i>	715	<i>32,57</i>	<i>27,27</i>	<i>134,99</i>	<i>893,76</i>	<i>0,56</i>	<i>50,5</i>	<i>38,16</i>	<i>114,26</i>	<i>513,47</i>	<i>113,45</i>	<i>8,94</i>						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1220	51,47	45,61	210,18	1428,96	0,79	138	38,52	229,77	726,88	173,91	13,16						

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)									
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК																		
омлет натуральный	220	15,96	24,95	2,15	296,47	0,01	0,16	0,3	91,43	242,04	57,1	2,82						
масло сливочное порциями	10	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0	0						
сыр порциями	25	5,85	7,5	0	92,75	0	0,4	0,07	250	136	11,75	0,15						
чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8						
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
итого за завтрак	705	29,37	46,38	53,24	733,14	0,12	3,46	80,37	491,43	592,24	100,45	5,15						
ОБЕД																		
отурец консервированный	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
суп рыбный	200	6,73	10,15	18,67	188,63	0,09	15,65	0,82	15,23	55,23	21,94	0,89						
цыплята запеченные в масле	80	22,24	19,12	0,55	263,63	0,09	0	0,07	13,8	265,6	31,65	1,9						
картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85						
сок	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8						
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	20	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
итого за обед	745	41,02	37,74	95,28	903,09	0,6	67,33	37,49	154,13	586,97	143,2	9,78						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ ОБЕД	1450	70,39	84,12	148,52	1636,23	0,72	70,79	117,9	645,56	1179,2	243,65	14,93						

ДЕНЬ: среда
 НЕДЕЛЯ : первая
 Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)		Эн ценность		Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У	(ккал)	В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																	
помидор																	
консервированный	60	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
плов из птицы	200	16,03	14,9	40,11	348,96	0,09	1,1	0,57	24,54	203,44	31,4	2,09					
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2					
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
<i>итого за завтрак</i>	510	<i>22,53</i>	<i>15,62</i>	<i>102,66</i>	<i>621,83</i>	<i>0,2</i>	<i>12,50</i>	<i>0,57</i>	<i>94,54</i>	<i>313,14</i>	<i>63,00</i>	<i>4,07</i>					
ОБЕД																	
щи с капустой и картофелем	200	1,87	6,03	9,85	99,40	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87					
макаронны отварные	150	15,51	19,08	26,02	335,10	0,11	0,8	0,15	509,6	313,6	39,4	1,05					
биточек с маслом	80	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5					
компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26					
фрукты	220	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
<i>итого за обед</i>	1005	<i>40,52</i>	<i>43,55</i>	<i>137,76</i>	<i>1101,06</i>	<i>7,24</i>	<i>48,83</i>	<i>1,78</i>	<i>626,17</i>	<i>608,64</i>	<i>136,02</i>	<i>11,92</i>					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ ОБЕД	1555	63,05	59,17	240,42	1722,89	7,44	61,33	2,35	720,71	921,78	199,02	15,99					

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																
овощи натуральные соленые	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
картофельное пюре	150	2,83	4,48	20,93	130,30	0,13	20,12	0,05	38,77	82,7	27,32	0,94				
рыба запеченная с маслом	100	23	19	8	293	0,17	6	47,18	127	320,4	121	2,9				
компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26				
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
итого за завтрак	555	31,53	24,2	90,35	693,77	4,58	33,82	47,93	234,57	517,4	190,72	7,88				
ОБЕД																
борщ из свежей капусты	210	1,91	6,02	12,06	110,00	0,03	17,35	1,14	39,78	50,12	27,68	1,08				
каша гречневая	150	8,89	5,45	47,65	263,35	0,37	0	0,02	50,2	209,6	68,75	5,61				
шницель с маслом	80	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5				
сок	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
итого за обед	765	33,58	29,31	114,11	868,12	0,61	21,35	1,16	145,37	478,22	147,23	12,83				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1270	65,11	53,51	204,46	1561,89	5,19	55,17	49,09	379,94	995,62	337,95	20,71				

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
каша молочная с маслом пшениая	200	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5						
какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66						
фрукты	220	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4						
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
итого за завтрак	680	16,69	15,41	116,04	666,12	0,22	20	25,03	171,4	254,34	62,38	6,84						
ОБЕД																		
рассольник со сметаной картофель отварной с маслом	210	2,63	6,11	18,69	136,58	0,09	15,33	0,93	26,66	70,9	25,4	1,1						
голубцы ленивые	150	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85						
компот из сухофруктов	80	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	26,35	202,3	34,85	65,1	17,74	1,54						
хлеб пшеничный	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26						
хлеб ржано-пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
итого за обед	710	21,13	22,85	127,53	783,4	0,52	83,06	240,5	159,41	380,74	127,55	8,59						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ ОБЕД	1390	37,82	38,26	243,57	1449,52	0,74	103,1	265,6	330,81	635,08	189,93	15,43						

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: вторая
Возрастная категория : с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																	
овощи натуральные	40	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14						0,5
соленья	40	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14						0,5
гуляш из отварного сердца	80	16,80	13,42	5,50	185,40	0,00	3,48	0,00	15,94	0,00	5,64						0,36
макаронные изделия отварные	150	15,51	19,08	26,02	335,10	0,11	0,8	0,15	509,6	313,6	39,4						1,05
сок	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8						2,8
кисломолочный напиток порционно	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00						0,10
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6						0,8
хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6						0,48
<i>итого за завтрак</i>	<i>725</i>	<i>41,35</i>	<i>35,92</i>	<i>69,05</i>	<i>769,3</i>	<i>0,28</i>	<i>15,98</i>	<i>20,15</i>	<i>707,54</i>	<i>559,3</i>	<i>92,64</i>						<i>6,09</i>
ОБЕД																	
борщ из свежей капусты	210	1,91	6,02	12,06	110,00	0,03	17,35	1,14	39,78	50,12	27,68						1,08
каша перловая	150	4,53	4,15	35,42	188,57	0,06	0	0	19,44	156,04	45,27						1,59
рассыпчатая	150	4,53	4,15	35,42	188,57	0,06	0	0	19,44	156,04	45,27						1,59
шницель с маслом	80	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26						1,5
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6						0,2
фрукты	220	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18						4,4
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4						0,72
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4						1,12
<i>итого за обед</i>	<i>935</i>	<i>30,38</i>	<i>28,61</i>	<i>150,5</i>	<i>967,53</i>	<i>0,34</i>	<i>41,75</i>	<i>1,14</i>	<i>138,61</i>	<i>450,66</i>	<i>139,75</i>						<i>10,61</i>
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1660	71,73	64,53	219,55	1736,83	0,62	57,73	21,29	846,15	1010	232,39						16,7

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																		
пудинг творожный запеченный	150	22,26	14,99	53,94	430,66	0,14	0,58	0,11	215,1	303,53	43,32	2,01						
с повидлом	30	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08						
кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13						
фрукты	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
<i>итого за завтрак</i>	580	<i>29,39</i>	<i>21,09</i>	<i>97,31</i>	<i>693,8</i>	<i>0,22</i>	<i>1,91</i>	<i>30,1</i>	<i>517,12</i>	<i>582,3</i>	<i>79,23</i>	<i>2,32</i>						
ОБЕД																		
овощи натуральные соленые	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
суп картофельный с мясными																		
фрикадельками	230	10,49	11,07	20,94	220,61	0,12	21,37	0,88	19,96	74,54	28,80	1,19						
печень по строгановски	120	18,93	15,77	2,63	228,36	0,32	34,69	4,04	16,54	366,03	20,38	9,51						
каша гречневая	150	8,89	5,45	47,65	263,35	0,37	0	0,02	50,2	209,6	68,75	5,61						
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10						
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	25	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
<i>итого за обед</i>	820	<i>48,43</i>	<i>35,79</i>	<i>123,33</i>	<i>990,73</i>	<i>1</i>	<i>63,76</i>	<i>24,94</i>	<i>261,1</i>	<i>895,67</i>	<i>162,73</i>	<i>18,75</i>						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1400	77,82	56,88	220,64	1684,53	1,22	65,67	55,04	778,22	1478	241,96	21,07						

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторник

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК																	
картофельное пюре	150	2,83	4,48	20,93	130,30	0,13	20,12	0,05	38,77	82,7	27,32	0,94					
тефтели из говядины с соусом	80	13	19	13,5	278	0,07	0	20	21	169,6	24,5	2,8					
кондитерское изделие	55	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27					
компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0					
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
итого за завтрак	545	23,16	30,82	109,3	821,64	0,3	20,12	56,05	83,08	340,66	68,41	5,29					
ОБЕД																	
суп с пшеном и курицей	225	1,40	0,10	14,20	59,80	0,13	15,65	0,84	17,85	113,17	31,39	1,48					
котлета рыбная	80	20,23	18,06	24,05	340,40	0	0,64	0,02	103,6	276,2	32,15	1,93					
капустга тушенная	150	3,45	6	15,16	125,79	0,1	87,53	0,36	86,81	61,41	29,66	1,89					
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2					
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
итого за обед	730	32,96	25,06	128,64	848,47	0,34	108,2	1,22	250,66	544,28	116	7,34					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ ОБЕД	1275	56,12	55,88	237,94	1670,11	0,64	128,3	57,27	333,74	884,94	184,41	12,63					

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК														
каша гречневая	150	8,89	5,45	47,65	263,35	0,37	0	0,02	50,2	209,6	68,75	5,61		
рыба запеченная с овощами	90	23	19	8	293	0,17	6	47,18	127	320,4	121	2,9		
помидор	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8		
хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
итого за завтрак	540	35,7	24,88	92,14	727,15	0,63	15,2	47,2	235,2	603,2	215,35	10,29		
ОБЕД														
суп из овощей	200	1,82	4,06	12,74	92,04	0,08	20,15	0,85	21,19	48,32	20,49	0,85		
тефтели с соусом	60/50	13	19	13,5	278	0,07	0	20	21	169,6	24,5	2,8		
рис отварной	150	3,92	3,96	42,56	210,7	0,04	0	0,02	14,4	54,35	11,7	1		
йогурт	200	2,90	2,50	4,00	56,12	0,04	0,70	20,00	120,00	140,00	14,00	0,10		
хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
итого за обед	735	28,16	30,42	119,01	843,15	0,34	20,85	40,87	196,99	487,77	87,49	6,59		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1275	63,86	55,3	211,15	1570,3	0,97	36,05	88,07	432,19	1091	302,84	16,88		

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)								
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК																		
каша дружба (рис+пшено)	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0	20	44	36	48	3,4						
хлеб+масло	10	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0	0						
кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13						
сыр	25	5,85	7,5	0	92,75	0	0,4	0,07	250	136	11,75	0,15						
хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
итого за завтрак	500	19,28	28,59	84,41	652,17	0,14	0,64	80,09	363,54	285,6	79,69	4,96						
ОБЕД																		
суп гороховый с гречками	200/10	9,74	5,65	51,84	285,05	0,33	19,5	0,93	43	134,7	49,1	2,77						
картофельное пюре	150	2,83	4,48	20,93	130,30	0,13	20,12	0,05	38,77	82,7	27,32	0,94						
рыба запеченная с маслом	80	23	19	8	293	0,17	6	47,18	127	320,4	121	2,9						
компот из сухофруктов огурец	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26						
консервированный	50	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
хлеб ржано-пшеничный	20	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
итого за обед	750	43,35	30,13	156,77	1044,43	0,79	53,32	48,86	283,97	665,9	245,02	11,21						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАКИ И ОБЕД	1250	62,63	58,72	241,18	1696,6	0,93	53,96	129	647,51	951,5	324,71	16,17						