

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Социальная группа

1-й день (понедельник)

| № рецепта по сборнику 2015 г. | Наименование блюда                                 | Выход блюда |            | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность (ккал) |               | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |               |             |
|-------------------------------|--|-------------|------------|------------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |  | 6-11 лет    | 12-18 лет  | б                | ж            | у                              | 6-11 лет      | 12-18 лет     | В1           | С           | А            | Е                         | Са          | Р             | Mg            | Fe            |             |
| <b>Обед</b>                   |  |             |            |                  |              |                                |               |               |              |             |              |                           |             |               |               |               |             |
| 63                            | Щи с курицей и сметаной                            | 250         | 300        | 0,40             | 0,07         | 3,02                           | 13,64         | 185           | 222          | 0,18        | 3,80         | 0,39                      | 0,04        | 30,07         | 13,69         | 5,88          | 0,39        |
| 34                            | Гуляш с курицей                                    | 25          | 25         | 12,40            | 4,05         | 3,40                           | 99,20         | 99,20         |              | 0,04        | 2,10         |                           |             | 11,75         |               | 11,36         | 0,91        |
| 39                            | Рис отварной                                       | 150         | 150        | 2,38             | 5,26         | 1,24                           | 162,3         | 162,3         |              | 0,01        |              | 0,02                      | 0,89        | 5,13          | 150           | 24,7          | 0,33        |
| 15                            | Компот из с/ф                                      | 200         | 200        | 10,00            | -0,06        | 35,2                           | 110           | 111,2         | 111,2        | 0,12        | 9,35         | 0,12                      | 1,68        | 28,7          | 52,6          | 19,6          | 0,96        |
| 7                             | Хлеб ржаной  | 40          | 40         | 2,6              | 0,48         | 1,05                           | 72,4          | 57,2          |              | 0,07        | -            | -                         | 0,5         | 14            | 67,2          | 10            | -           |
| 65                            | Фрукты(яблоки, бананы, апельсины,груши, мандарины) | 200         | 200        | 2,75             | 0,93         | 38,85                          | 63,25         | 47            |              |             | 0,90         |                           |             | 18,50         |               | 2,73          | 1,85        |
|                               |  | 200         | 200        | 0,37             | 14,99        | 440                            | 158,6         |               |              |             |              |                           |             | 14,80         |               | 34,7          | 0,49        |
|                               |  | 200         | 200        | 0,56             | 17,56        | 63,25                          | 35,15         |               |              |             |              |                           |             | 62,90         |               | 10,05         | 0,49        |
|                               |  | 100         | 100        | 0,80             | 0,20         | 7,50                           | 35,00         |               |              | 0,06        | 0,38         |                           |             | 35,15         |               | 8,20          | 3,26        |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>865</b>  | <b>790</b> | <b>45,30</b>     | <b>32,89</b> | <b>97,82</b>                   | <b>861,04</b> | <b>531,1</b>  | <b>661,4</b> | <b>0,75</b> | <b>23,17</b> | <b>1,11</b>               | <b>5,80</b> | <b>224,87</b> | <b>267,49</b> | <b>135,48</b> | <b>4,41</b> |

2-й день(вторник)

| № рецепта по сборнику 2015 г. | Наименование блюда         | Выход блюда |            | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность (ккал) |               | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |             |            |               |              |              |
|-------------------------------|----------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|
|                               |                            | 6-11 лет    | 12-18 лет  | б                | ж            | у                              | 100г          | 6-11 лет      | 12-18 лет    | В1          | С            | А                         | Е           | Са         | Р             | Мg           | Fe           |
| <b>Обед</b>                   |                            |             |            |                  |              |                                |               |               |              |             |              |                           |             |            |               |              |              |
| 28                            | Суп гороховый с курицей    | 250         | 250        | 11,7             | 7,32         | 17,3                           | 216,86        | 165           | 198          | 0,17        | 7,23         | 0,03                      | 2,45        | 79,8       | 152,2         | 40,92        | 1,97         |
| 34                            | Рагу из птицы              | 25          | 50         | 6,81             | 12,36        | 17,1                           | 272,01        | 114,4         | 114,4        | 0,09        | 9,69         | 0,04                      |             | 24,4       | 283,1         | 20,5         | 1,2          |
| 41                            | Каша рассыпчатая гречневая | 150         | 150        | 3,23             | 5,22         | 34,74                          | 223,2         | 243,75        | 325          | 0,1         | 1,2          | -                         | 0,5         | 21,2       | 148,8         | 14,2         | 0,8          |
| 12                            | Чай с сахаром              | 200         | 200        | 8,9              | 3,06         | 26                             | 58            | 56            | 56           | -           | 6,00         | -                         | -           | 11,6       | 4,12          | 6,5          | 0,34         |
| 7                             | Хлеб ржаной                | 40          | 40         | 2,6              | 0,48         | 1,05                           | 72,4          | 42,9          | 57,2         | 0,07        | -            | -                         | 0,5         | 14         | 67,2          | 10           | -            |
| 67                            | Йогурт                     | 125         | 125        | 10               | 6,4          | 17                             | 174           |               |              |             | 1,2          |                           |             |            |               |              |              |
|                               | <b>ИТОГО</b>               | <b>790</b>  | <b>690</b> | <b>33,24</b>     | <b>28,44</b> | <b>96,19</b>                   | <b>842,47</b> | <b>622,05</b> | <b>750,6</b> | <b>0,43</b> | <b>24,12</b> | <b>0,07</b>               | <b>3,45</b> | <b>151</b> | <b>657,40</b> | <b>92,12</b> | <b>14,27</b> |

3-й день(среда)

| № рецепта по сборнику 2015 г. | Наименование блюд                                  | Выход блюда |            | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность (ккал) |               | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |              |       |
|-------------------------------|--|-------------|------------|------------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------|
|                               |  | 6-11 лет    | 12-18 лет  | б                | ж            | у                              | 100г          | 6-11 лет      | 12-18 лет    | В1          | С            | А                         | Е           | Са            | Р             | Мg           | Fe    |
| <b>Обед</b>                   |  |             |            |                  |              |                                |               |               |              |             |              |                           |             |               |               |              |       |
| 29                            | Борщ с курицей и сметаной                          | 250         | 250        | 9,30             | 7,27         | 11,92                          | 132,4         | 111,7         | 134,1        | 0,12        | 11,3         | 0,14                      | 2,37        | 52,6          | 115,8         | 38,84        | 115,8 |
| 6                             | Котлеты из курицы                                  | 50          | 50         | 11,81            | 12,8         | 4,79                           | 181,18        | 30,7          | 30,7         | 0,04        | 0,05         | -                         |             | 22,56         |               |              | 1,79  |
| 8                             | Картофельное пюре                                  | 150         | 150        | 2,2              | 0,9          | 14,7                           | 78            | 122,55        | 163,4        | 0,11        | 17,24        | 0,02                      |             | 33,4          | 65,58         | 22,32        | 0,82  |
| 2                             | Чай с сахаром                                      | 200         | 200        | 8,9              | 3,06         | 26                             | 58            | 56            | 56           | -           | 6,00         | -                         | -           | 11,6          | 4,12          | 6,5          | 0,34  |
| 7                             | Хлеб ржаной  | 40          | 40         | 2,6              | 0,48         | 1,05                           | 72,4          | 42,9          | 57,2         | 0,07        | -            | -                         | 0,5         | 14            | 67,2          | 10           | -     |
| 5                             | Фрукты(яблоки,бананы, Анжелины, груши, мандарины.) | 200         | 200        |                  | 0,74         | 18,13                          | 63,25         | 47            |              |             |              |                           |             | 18,50         |               | 2,70         | 1,85  |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>690</b>  | <b>690</b> | <b>34,81</b>     | <b>24,52</b> | <b>58,46</b>                   | <b>521,98</b> | <b>358,75</b> | <b>441,4</b> | <b>0,34</b> | <b>34,59</b> | <b>0,16</b>               | <b>2,87</b> | <b>134,16</b> | <b>254,68</b> | <b>77,66</b> |       |

4-й день (четверг)

| № рецепта по сборнику 2015 | Выход блюда |           | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |          | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |       |      |
|----------------------------|-------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|--------|-------|------|
|                            | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж     | у     | 100г                           | 6-11 лет | 12-18 лет     | В1    | С    | А    | Е                         | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>Обед</b>                |             |           |                  |       |       |                                |          |               |       |      |      |                           |       |        |       |      |
| 27                         | 250         | 250       | 7,13             | 4,45  | 15,50 | 160,05                         | 160      | 192           | 0,12  | 1,46 | 0,05 | 2,27                      | 1,46  | 102,60 | 27,00 | 2,76 |
| 53                         | 25          | 30        | 14,4             | 5,78  | 3,55  | 121,51                         | 53       | 63,5          | 0,1   | 0,52 |      |                           | 28,1  |        |       | 4,63 |
| 39                         | 150/6       | 150/10    | 2,38             | 5,26  | 1,24  | 162,3                          | 550      |               | 0,011 | 1,4  | 0,02 | 0,89                      | 5,13  | 150    | 24,7  | 0,33 |
| 12                         | 200         | 200       | 8,9              | 3,06  | 26    | 58                             | 56       | 56            |       | 6,00 |      | -                         | 11,6  | 4,12   | 6,5   | 0,34 |
| 7                          | 40          | 40        | 2,6              | 0,48  | 1,05  | 72,4                           | 42,9     | 57,2          | 0,07  | -    | -    | 0,5                       | 14    | 67,2   | 10    | -    |
| 67                         | 125         | 125       | 10               | 6,4   | 17    | 174                            |          |               |       | 1,2  |      |                           |       |        |       |      |
|                            | 796         | 675       | 26,51            | 15,97 | 36,64 | 565,86                         | 889,2    | 1083,5        | 1,32  | 8,98 | 0,10 | 3,66                      | 51,89 | 200,60 | 63,70 | 7,72 |
| <b>ИТОГО</b>               |             |           |                  |       |       |                                |          |               |       |      |      |                           |       |        |       |      |

5-й день (пятница)

| № рецепта по сборнику 2015 | Выход блюда |           | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |          | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |      |
|----------------------------|-------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|------|
|                            | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж     | у     | 100г                           | 6-11 лет | 12-18 лет     | В1   | С     | А    | Е                         | Са    | Р     | Мg    | Fe   |
| <b>Обед</b>                |             |           |                  |       |       |                                |          |               |      |       |      |                           |       |       |       |      |
| 0                          | 250         | 250       | 15,3             | 28,9  | 14,87 | 156,8                          | 464,75   | 557,7         | 0,1  | 7,82  | 0,01 | 0,12                      | 29,7  | 161,4 | 25,9  | 0,86 |
| 7                          | 30          | 50        | 11,81            | 12,8  | 4,79  | 181,18                         | 114,4    | 114,4         | 0,04 | 0,05  |      |                           | 22,56 |       |       | 1,79 |
| 0                          | 150         | 150       | 5,35             | 0,55  | 25,6  | 157,40                         | 252,7    | 336,9         | 0,05 |       | 0,02 | 0,63                      | 5,00  | 116   | 13,80 | 0,81 |
| 2                          | 200         | 200       | 8,9              | 3,06  | 26    | 58                             | 56       | 56            | -    | 6,00  | -    | -                         | 11,6  | 4,12  | 6,5   | 0,34 |
| 7                          | 125         | 125       | 10               | 6,4   | 17    | 174                            |          |               |      | -     | -    | 0,5                       | 14    | 67,2  | 10    | -    |
|                            | 795         | 690       | 43,96            | 45,79 | 72,31 | 698,18                         | 930,75   | 1022,2        | 0,26 | 13,87 | 0,61 | 4,22                      | 82,86 | 68,20 | 56,20 | 8,14 |
| <b>ИТОГО</b>               |             |           |                  |       |       |                                |          |               |      |       |      |                           |       |       |       |      |

6-й день (понедельник)

| № рецепта по сборнику 2015 | Наименование блюда                                | Выход блюда |           | Пищевые вещества |               | Энергетическая ценность (ккал) |                 | Витамины (мг) |           |       |       | Минеральные вещества (мг) |      |        |        |       |      |
|----------------------------|---|-------------|-----------|------------------|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------|-----------|-------|-------|---------------------------|------|--------|--------|-------|------|
|                            |   | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж             | у                              | 100г            | 6-11 лет      | 12-18 лет | В1    | С     | А                         | Е    | Са     | Р      | Мg    | Fe   |
|                            |   | <b>Обед</b> |           |                  |               |                                |                 |               |           |       |       |                           |      |        |        |       |      |
| 26                         | Суп крестьянский с крупой                         | 250         | 250       | 10,00            | 8,63          | 7,90                           | 167,3           | 132,5         | 159       | 0,09  | 9,67  | -                         | 0,10 | 64,3   | 75,6   | 19,2  | 2,37 |
| 75                         | Куры тушеные в соусе                              | 30          | 50        | 12,75            | 22,45         | 1,40                           | 258,34          | 114,4         | 114,4     | 0,05  | 1,43  | 0,16                      | 0,82 | 45,24  | 168,49 | 20,02 | 2,14 |
| 41                         | Каша рассыпчатая гречневая                        | 150         | 200       | 3,23/<br>4,41    | 5,22/<br>6,96 | 34,74/<br>46,32                | 223,2/<br>245,1 | 325           | 325       | 0,18  | 1,2\  | 0,01                      | 0,54 | 21,2   | 148,5  | 14,2  | 0,86 |
| 15                         | Компот из с/ф                                     | 200         | 200       | 10,00            | 0,06          | 35,2                           | 110             | 111,2         | 111,2     | 0,12  | 9,35  | 0,12                      | 1,68 | 28,7   | 52,6   | 19,6  | 0,96 |
| 7                          | Хлеб ржаной                                       | 40          | 40        | 2,6              | 0,48          | 1,05                           | 72,4            | 42,9          | 57,2      | 0,07  | -     | -                         | 0,5  | 14     | 67,2   | 10    | -    |
| 65                         | Фрукты(яблоко,бананы, Апельсины,груши, мандарины) | 200         | 200       | 0,74             | 18,13         |                                | 63,25           | 47            |           |       |       |                           |      | 18,50  |        | 2,70  | 1,85 |
|                            | <b>ИТОГО</b>                                      | 670         | 740       | 42,99            | 43,80         | 105,17                         | 1076,34         | 644,75        | 766,8     | 0,413 | 23,45 | 0,53                      | 4,46 | 195,94 | 715,74 | 99,62 | 7,35 |

7-й день(вторник)

| № рецепта по сборнику 2015 | Наименование блюда   | Выход блюда |           | Пищевые вещества |       | Энергетическая ценность (ккал) |        | Витамины (мг) |           |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |       |      |
|----------------------------|----------------------|-------------|-----------|------------------|-------|--------------------------------|--------|---------------|-----------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|------|
|                            |                      | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж     | у                              | 100г   | 6-11 лет      | 12-18 лет | В1    | С     | А                         | Е     | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
|                            |                      | <b>Обед</b> |           |                  |       |                                |        |               |           |       |       |                           |       |       |        |       |      |
| 88                         | Суп сырный           | 250         | 250       | 1,7              | 2,1   | 3,2                            | 74     | 185           | 222       | 0,01  | 4,6   | 0,2                       | 0,04  | 13,9  | 12,1   | 6,2   | 0,2  |
| 57                         | Котлета с картофелем | 30          | 150       | 11,81            | 12,8  | 4,79                           | 181,18 | 181,18        | 0,04      | 0,05  |       |                           |       | 22,56 |        |       | 1,79 |
| 58                         | картофельным пюре    | 150         | 50        | 2,2              | 0,9   | 14,7                           | 78     |               | 0,11      | 17,24 | 0,02  |                           | 33,43 | 65,58 | 22,32  | 0,82  |      |
| 12                         | Чай с сахаром        | 200         | 200       | 8,9              | 3,06  | 26                             | 58     | 56            | -         | 6,00  | -     | -                         | -     | 11,6  | 4,12   | 6,5   | 0,34 |
| 7                          | Хлеб ржаной          | 40          | 40        | 2,6              | 0,48  | 1,05                           | 72,4   | 42,9          | 57,2      | 0,07  | -     | -                         | 0,5   | 14    | 67,2   | 10    | -    |
| 67                         | Полурт               | 125         | 125       | 10               | 6,4   | 17                             | 174    |               |           | 1,2   |       |                           |       |       |        |       |      |
|                            | <b>ИТОГО</b>         | 795         | 690       | 45,10            | 19,08 | 49,57                          | 407,40 | 393,7         | 481,6     | 0,24  | 28,26 | 0,27                      | 0,9   | 80,75 | 329,98 | 82,82 | 7,25 |

8-й день(среда)

| № рецепта по сборнику 2013 | Выход блюда |           | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |          | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |      |
|----------------------------|-------------|-----------|------------------|------|-------|--------------------------------|----------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|------|
|                            | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж    | у     | 100г                           | 6-11 лет | 12-18 лет     | В1   | С    | А    | Е                         | Ca     | P     | Mg    | Fe   |
|                            |             |           |                  |      |       |                                |          |               |      |      |      |                           |        |       |       |      |
| 63                         | 250         | 300       | 0,40             | 0,07 | 3,02  | 13,64                          | 165      | 198           | 0,01 | 3,80 | 0,39 | 0,04                      | 30,07  | 13,69 | 5,88  | 0,39 |
| 48                         | 130         | 130       | 5,63             | 7,5  | 32,45 | 255                            | 288,47   | 332,83        | 0,05 | 0,49 |      |                           | 80,54  |       |       | 1,2  |
| 12                         | 200         | 200       | 8,9              | 3,06 | 26    | 58                             | 56       | 56            |      | 6,00 |      |                           | 11,6   | 4,14  | 6,5   | 0,34 |
| 7                          | 40          | 40        | 2,6              | 0,48 | 1,05  | 72,4                           | 42,9     | 57,2          | 0,07 | -    | -    | 0,5                       | 14     | 67,2  | 10    | -    |
| 65                         | 200         | 200       |                  | 0,74 | 18,13 | 63,25                          | 47       |               |      |      |      |                           | 18,50  |       | 2,70  | 1,85 |
|                            | 820         | 620       | 8,63             | 8,05 | 51,82 | 390,64                         | 717,17   | 808,83        | 0,15 | 9,89 | 0,42 | 0,09                      | 127,81 | 96,69 | 17,88 | 1,59 |
|                            | ИТОГО       |           |                  |      |       |                                |          |               |      |      |      |                           |        |       |       |      |

9-й день(четверг)

| № рецепта по сборнику 2013 | Выход блюда |           | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |          | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |    |
|----------------------------|-------------|-----------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|----|
|                            | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж     | у      | 100г                           | 6-11 лет | 12-18 лет     | В1    | С     | А     | Е                         | Ca     | P     | Mg   | Fe |
|                            |             |           |                  |       |        |                                |          |               |       |       |       |                           |        |       |      |    |
| 27                         | 250         | 250       | 3,56             | 12,46 | 128,04 | 160                            | 192      | 0,09          | 1,13  | 0,05  | 1,81  | 52,3                      | 97,00  | 21,6  | 2,13 |    |
| 50                         | 80          | 80        | 8,4              | 16,1  | 168,1  | 50,4                           | 84,15    | 0,123         | 6,19  | 17,7  | 1,411 | 25,3                      | 157,9  | 35,14 | 0,80 |    |
| 58                         | 150         | 200       | 4,6              | 14,7  | 78     | 122,55                         | 163,4    | 0,11          | 17,24 | 0,02  |       | 33,4                      | 65,58  | 22,32 | 0,82 |    |
| 12                         | 200         | 200       | 3,06             | 26    | 58     | 56                             | 56       | -             | 6,00  | -     | -     | 11,6                      | 4,14   | 6,5   | 0,34 |    |
| 67                         | 125         | 125       | 6,4              | 17    | 174    |                                |          |               | 1,2   |       |       |                           |        |       |      |    |
|                            | 720         | 720       | 28,41            | 20,10 | 75,2   | 504,54                         | 435,45   | 0,39          | 30,56 | 17,77 | 3,72  | 136,66                    | 395,78 | 95,58 | 8,05 |    |
|                            | ИТОГО       |           |                  |       |        |                                |          |               |       |       |       |                           |        |       |      |    |

10-й день (пятница)

| № рецепта по сборнику 2015 г. | Наименование блюда          | Выход блюда |           | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность (ккал) |                  | Витамины (мг) |           |              |       |              | Минеральные вещества (мг) |               |            |               |              |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------|------------------|--------------|--------------------------------|------------------|---------------|-----------|--------------|-------|--------------|---------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|
|                               |                             | 6-11 лет    | 12-18 лет | б                | ж            | у                              | 100г             | 6-11 лет      | 12-18 лет | В1           | С     | А            | Е                         | Са            | Р          | Мg            | Fe           |
| <b>Обед</b>                   |                             |             |           |                  |              |                                |                  |               |           |              |       |              |                           |               |            |               |              |
| 25                            | Суп из рыбных консервов     | 250         | 250       | 8.60             | 11,36        | 19,6                           | 223,8            | 150,9         | 181       | 0,10         | 9,101 | 0,09         | 2,4                       | 51,3          | 195        | 26,8          | 1,34         |
| 75                            | Курица тушеная с соусом     | 25          | 30        | 12,75            | 22,45        | 1,40                           | 258,34           |               | 30,7      | 0,05         | 1,43  | 0,16         | 0,82                      | 45,24         | 168,49     | 20,02         | 2,14         |
| 40                            | Макаронные изделия отварные | 150         | 200       | 5,35<br>7,14     | 0,55<br>0,74 | 25,6<br>25,6                   | 157,40<br>209,90 |               | 336,9     | 0,05<br>0,07 |       | 0,02<br>0,04 | 0,63<br>1,32              | 5,00<br>12,00 | 116<br>189 | 13,8<br>27,47 | 0,81<br>1,41 |
| 12                            | Чай с сахаром               | 200         | 200       | 8,9              | 3,06         | 26                             | 58               | 56            | 56        | -            | 6,00  | -            | -                         | 11,6          | 4,14       | 6,5           | 0,34         |
| 7                             | Хлеб ржаной                 | 40          | 40        | 2,6              | 0,48         | 26                             | 72,4             | 42,9          | 57,2      | 0,07         | -     | -            | 0,5                       | 14            | 67,2       | 10            | -            |
| 67                            | Йогурт                      | 125         | 125       | 10               | 6,4          | 17                             | 174              |               |           |              | 1,2   |              |                           |               |            |               |              |
|                               | <b>ИТОГО</b>                | 790         | 720       | 45,34            | 38,64        | 124,20                         | 979,40           | 528,1         | 661,8     | 0,34         | 16,53 | 0,31         | 136,35                    | 139,14        | 482,79     | 111,52        | 11,98        |