



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) льготной категории*  
*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023 -2024 учебный год*

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- \*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПП) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- \*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- \*Картогтека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Ковь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011
- \*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гапаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \*Картогтека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- \*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»—М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район

2024год

7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

день 1

№ рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	зудеводы, г														
7170/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80	
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04	
182/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
192/2016	ХЛЕБ РЖАБОЙ	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (сп)	1	0,2	20,2	92	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
403/2016	ЯГОДКИ СВЕЖИЕ	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,7</b>	<b>6,9</b>	<b>82,8</b>	<b>453,4</b>	<b>18,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>52,6</b>	<b>0,1</b>	<b>167,9</b>	<b>203,6</b>	<b>55,8</b>	<b>8,0</b>	<b>714,2</b>	<b>126,4</b>	<b>1,5</b>	<b>101,5</b>	

День 2

№ рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	зудеводы, г														
363/2022	КАША ПИСОВАЯ С ЯГОДОМ (МОЛОЧНАЯ)	4,79	6,47	33,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	283,19	40,66	5,98	39,11	
132/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28	
182/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
12 30/2010	КОМБИНИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ (применительно к производству) 1 мг	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00	
11 17/2010	НАПИТОК ПИЩЕВОЙ	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,96</b>	<b>15,71</b>	<b>72,28</b>	<b>480,73</b>	<b>204,08</b>	<b>0,16</b>	<b>1,27</b>	<b>258,44</b>	<b>0,23</b>	<b>156,35</b>	<b>188,22</b>	<b>45,53</b>	<b>2,53</b>	<b>353,48</b>	<b>40,66</b>	<b>6,08</b>	<b>39,96</b>	

День 3

№ рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	зудеводы, г														
7170/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	0,18	0,03	0,48	3,00	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25	
299/30/2016	ТЕЖИРЪ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (60/30)	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77	
334/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12	
182/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
192/2016	ХЛЕБ РЖАБОЙ	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
420/2016	ЧАЙ САХАРЫ	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,71</b>	<b>19,02</b>	<b>59,63</b>	<b>477,66</b>	<b>29,44</b>	<b>0,30</b>	<b>1,26</b>	<b>68,65</b>	<b>1,08</b>	<b>115,00</b>	<b>274,18</b>	<b>77,16</b>	<b>4,42</b>	<b>998,43</b>	<b>73,52</b>	<b>3,35</b>	<b>156,72</b>	

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	зудеводы, г														
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЛ) САХАРЫ	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	23,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79	
683/2022	СУПЕНОЕ МОЛОКО	2,07	2,55	16,43	96,90	1,30	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50	
438/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПИЩЕВУК	5,6	5	22	156	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00	
182/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
192/2016	ХЛЕБ РЖАБОЙ	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
403/2016	ЯГОДКИ СВЕЖИЕ	0,353	0,353	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>29,80</b>	<b>20,08</b>	<b>97,92</b>	<b>698,71</b>	<b>13,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,81</b>	<b>147,26</b>	<b>1,62</b>	<b>525,75</b>	<b>593,53</b>	<b>111,63</b>	<b>6,47</b>	<b>1029,25</b>	<b>31,85</b>	<b>33,46</b>	<b>169,09</b>	

День 5

№ рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	зудеводы, г														
266/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПьев ТЕРМОС- МОЛОЧНАЯ	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97	
III	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20	
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	2,00	4,88	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	156,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00	
182/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,65</b>	<b>20,33</b>	<b>91,99</b>	<b>622,09</b>	<b>13,62</b>	<b>0,53</b>	<b>0,49</b>	<b>76,20</b>	<b>12,18</b>	<b>372,70</b>	<b>438,45</b>	<b>111,10</b>	<b>5,58</b>	<b>762,91</b>	<b>78,92</b>	<b>13,13</b>	<b>72,74</b>	

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г														
22/2016	ГОРЮЩЕК КОКСИФИЦИРОВАННЫЙ	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	0,39	31,80	0,00	0,39	0,00	
23/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	12,49	12,99	2,30	176,60	0,47	0,08	0,45	232,72	2,02	94,38	206,15	15,02	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77	
ШП	БЕЛИЧКИ С КОКОСОВОМ ЛАВОМ	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	0,46	0,26	28,40	0,14	123,00	168,36	27,58	6,52	266,80	70,14	7,92	36,40	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	35,60	12,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
43/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,38</b>	<b>21,65</b>	<b>98,96</b>	<b>684,10</b>	<b>4,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,78</b>	<b>304,35</b>	<b>2,16</b>	<b>249,55</b>	<b>511,25</b>	<b>88,28</b>	<b>13,37</b>	<b>651,29</b>	<b>104,66</b>	<b>38,90</b>	<b>173,93</b>	

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г														
19/2016	БАНАН ПЕШЕЛА МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	6,09	7,69	34,37	234,88	1,76	0,16	0,19	103,59	0,11	152,64	178,65	48,35	1,23	389,80	50,86	3,07	33,95	
19/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28	
16/2016	СЫР ПШЕНИЧНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫХ СОРТОВ)	2,32	2,95	0	36,4	0,07	0,006	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
43/2016	РАСЛАДОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	5,6	5	22	156	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00	
40/2016	ВЕЛОЖИТ СВЕЖЕ	0,35	0,35	8,62	41,36	10,17	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,56</b>	<b>23,40</b>	<b>74,96</b>	<b>581,74</b>	<b>13,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,61</b>	<b>226,22</b>	<b>0,44</b>	<b>507,08</b>	<b>449,78</b>	<b>97,98</b>	<b>4,50</b>	<b>988,22</b>	<b>70,62</b>	<b>7,45</b>	<b>152,05</b>	

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г														
29/2016	СУКУКУРА КОКСИФИЦИРОВАННАЯ	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	0,01	0,02	0,60	0,00	12,60	12,30	3,90	0,11	40,80	0,00	0,13	5,40	
471/13/30/22	ФИННОЛИ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	16,63	6,23	18,16	194,63	3,30	0,203	0,17	59,07	0,55	65,07	233,64	58,73	1,69	271,00	134,66	16,70	569,06	
30/2016	САНАТРИСОВАЯ ПАСТА	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	4,13	49,79	16,12	0,33	33,60	0,45	4,91	16,24	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,63	7,20	
484/2016	СОБ ФРУКТОВЫЙ (мл)	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,35</b>	<b>11,24</b>	<b>88,15</b>	<b>557,28</b>	<b>8,74</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>82,17</b>	<b>0,62</b>	<b>110,70</b>	<b>384,73</b>	<b>110,45</b>	<b>6,65</b>	<b>684,49</b>	<b>138,07</b>	<b>23,41</b>	<b>598,28</b>	

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г														
22/2011	ДУДЛЕ ИЗ ПШЕНИЦЫ (БЕЗСАХАРА)	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79	
69/2022	СОУС ПШЕНИЧНЫЙ	0,85	0,59	10,54	51,32	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	50,43	0,77	0,17	7,83	
421 (1 вар) /2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
40/2016	ВЕЛОЖИТ СВЕЖЕ	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	208,82	1,76	0,28	77,44	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,14</b>	<b>14,12</b>	<b>81,94</b>	<b>558,63</b>	<b>12,10</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>100,26</b>	<b>4,51</b>	<b>330,94</b>	<b>403,62</b>	<b>93,93</b>	<b>7,45</b>	<b>754,24</b>	<b>16,12</b>	<b>29,53</b>	<b>204,42</b>	

№, рецептура	Наименование блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	золь, г														
37/8/9/2016/71	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ	0,46	0,06	1,59	9,15	35,25	0,03	0,62	45,30	0,00	6,75	12,60	6,15	0,35	89,10	1,20	0,05	6,60	
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕД" (МЯСО ПТИЦЫ И СОУСЕ)	15,59	7,07	7,31	156,06	3,06	0,08	0,17	60,90	0,86	143,36	185,84	37,89	0,96	287,78	50,36	13,29	85,64	
354/2016	ПРОСЯКАРТОФЕЛЬНОЕ	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12	
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ВЕЛОЖИТ СВЕЖИХ	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,01</b>	<b>12,07</b>	<b>77,48</b>	<b>530,40</b>	<b>66,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,96</b>	<b>136,75</b>	<b>1,93</b>	<b>251,50</b>	<b>369,03</b>	<b>121,09</b>	<b>4,58</b>	<b>1217,08</b>	<b>121,24</b>	<b>15,36</b>	<b>143,13</b>	
5300	ВСЕГО за 10 дней:	195,22	164,56	826,09	5644,70	383,41	3,64	8,62	142,87	24,90	278,46	381,64	91,39	62,58	8053,58	802,94	172,20	1811,77	
533	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	19,52	16,46	82,61	564,47	38,34	0,36	0,86	14,29	2,49	27,85	38,16	9,138	6,26	815,36	80,20	17,22	181,18	