

Согласовано:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6


/Е.А. Шимова/
«26» марта 2021 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


О.В. Ефремова
Ольга
Викторовна
«26» сентября 2021 г.



Примерное 10-дневное меню для детей с ограниченными возможностями с 11 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное) на 2021 учебный год
для столовой при МКОУ ООШ № 6
пгт. Дружинино

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергет ценност ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
4/2004	Бутерброд с джемом	20/ 30	111	1,7	2,8	19,7	24	0,1	0,4	0,1	20,3	16,8	46	3,2
311/2007	Каша молочная ячневая с маслом	250/ 10	239	6,5	11,8	39	0,1	0,7	0,85	0,1	37,5	158	7,5	193
382/2007	Какао на молоке	200	152	3,78	3,7	25,8	0,03	0,1	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
Пром.	Сок фруктовый	200	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	Хлеб пшеничный витаминиз.	30	68	2,28	0,3	14,5	0	0,125	0	0	20	16	45,8	0,8
	ИТОГО :	840	670	14,26	18,6	99	24,1	1,025	1,25	0,2	77,8	190,8	99,3	197

ОБЕД

170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/ 20	178	6,3	6,2	5,75	0,42	0,2	1,9	0,6	58	18,2	1	73
278/2007	Тефтели мясные с/с	120	193	8,4	12	13	0,3	0,1	4,02	0,2	192	109	0,9	4,02
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	280	8,1	9	54	0,1	1,1	0	0	155	212	22	655
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0,1	15,2	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	932	905	32,3	31,4	120	0,82	1,55	7,62	0,8	545,8	374,6	82,63	829,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1575	46,56	50	219	25	2,575	8,87	1	623,6	565,4	181,9	1027

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергет ценност ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	20/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
182/2007	Каша пшеничная молочная с маслом	250/ 10	327	9,4	16	46,8	0,1	0,6	0,9	0,1	42,3	195	8,2	238
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	22,3	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	570	675,24	21	26,5	116	0,2	0,95	1,8	0,1	85,7	314	110,3	239,8

ОБЕД

43/2004	Салат из свежей капусты	100	88	1,4	5,1	8,9	0	0,05	32	1,5	45	13	1,8	36
132/2004	Рассольник ленинградск., со смет.	250/ 10	156	2,1	5,1	7,3	0,02	0,2	140	0,4	28	23	2,8	70
388/2004	Шницель рыбный с/с	100	200,65	12,53	11	12,9	0,01	0,06	0,06	0,1	39,35	25,52	2,41	32,8
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2	0,04	0,3	252	0,7	16,8	48	1,6	74
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	81	0	0	21,1	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
421/2007	Сдоба обыкновенная	75	126	6,2	4,4	45	9,3	15	48	0,9	393	97,5	2,4	309
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	975	945,65	33,53	32,5	145	9,37	15,76	496	3,6	561,2	231,1	75,31	539,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1620,89	54,53	59	262	9,57	16,71	498	3,7	646,9	545,1	185,6	779

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1/2004	Бутерброд с маслом	15/30	145	2,3	8,6	15	0,1	0,1	0	0	20,3	17,5	46,1	1
ТТК	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	226	15	13,3	13,7	0,11	0,15	0,95	0,04	65,92	351,9	8,56	15,79
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
Пром.	Сок фруктовый	200	136	1	0	21,2	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	632	635	20,8	22,2	78,8	0,21	0,345	173	0,1	185,3	453,1	85,29	74,22

ОБЕД

58/2011	Свекольник со сметаной	250/10	210	2,5	6,25	1,25	0,2	0,2	9,2	0,7	4,2	62,3	1,5	207
291/2007	Плов из грудки курицы	250	267	19	16,2	45	0	0,08	1,5	1,07	56,3	59,3	2,7	57,46
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9	0	0	0,04	0,2	44,8	6	1,3	15,4
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	212	5,3	6,75	32,4	0	0,1	0,11	0	19,91	53,58	7,18	0,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	835	921,6	31,1	29,8	132	0,2	0,53	10,9	1,97	148,6	198,2	68,68	281
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1467	1556,6	51,9	52	210	0,41	0,875	184	2,07	333,9	651,3	154	355,3

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	20/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
50/2003	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	278	6,4	16	27	0,1	0,5	0,8	0	33,9	156	6,57	191
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	580	587,3	20,2	29,25	78,4	0,2	0,775	1,8	0	83,55	271,7	84,24	210,9

ОБЕД

88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	198	2,25	6,3	10,3	0	0,1	76,2	1,5	104	28,2	3,8	98,1
268/2007	Шницель мясной с/с	120	219	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2	0,04	0,3	252	0,7	16,8	48	1,6	74
	Огурец свежий порционный	20	7,5	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26	0	0	7,84	0,2	11,24	6,01	3,12	14,83
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	945	902,5	34,85	31,1	127	0,24	0,75	358	3,6	315,4	211,9	69,42	297,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1489,8	55,05	60,35	205	0,44	1,525	360	3,6	399	483,6	153,7	508,8

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергет ценност ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/15/30	142	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	273	3,75	10	39,5	0,07	0,52	0,8	0,12	33,9	155,8	6,57	190,6
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный витаминиз.	30	68	2,28	0,3	14,5	0	0,125	0	0	20	16	45,8	0,8
	ИТОГО :	557	548	12,63	18,6	93,2	0,17	0,745	2,6	0,12	81,25	279	101,1	209,1

ОБЕД

17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	200	4,6	6,5	25	0,2	0,2	124	0,4	36	76	7,5	73
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури с/с	110	117	15	9,35	11,4	0,2	0,1	3,54	0,2	318,2	42,5	178,3	175
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6	0,1	0,37	1,23	0,2	86,29	265	29,77	199
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6	0	0,01	19,5	0,49	24	13,5	3,3	16,5
772/2004	Булочка с маком	75	123	6,15	2	47,3	0,01	1	0	0,2	1,1	11,25	1,2	54,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	920	890	35,9	26,6	174	0,51	1,83	148	1,49	495,9	430,4	279,1	483,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1438	48,53	45,2	268	0,68	2,575	151	1,61	577,2	709,4	380,2	692,2

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергет ценност ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
4/2004	Бутерброд с джемом	20/30	111	1,7	2,8	19,7	24	0,1	0,4	0,1	20,3	16,8	46	3,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис. пшено) с/м	250/10	246,8	5,6	12	30	0,02	0,28	0,7	0	512	93	2,3	478
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	570	565,8	12,6	17	91,5	24	0,53	1,25	0,1	563,4	136,5	107,4	500,8

ОБЕД

147/2004	Суп с макарон. издел., с мясн. фрикадельк.	250/10	131	3	6,6	19,6	0,04	0,2	5	0,2	103	17	106	45
268/2007	Биточек мясной с/с	120	209	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	280	8,1	9	54	0,1	1,1	0	0	155	212	22	655
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0,1	15,2	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
Бром.	Сок фруктовый	200	88	1	0	21,1	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6	0	0,01	19,5	0,49	24	13,5	3,3	16,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	1027	948	32,15	30,65	166	0,34	1,68	198	0,95	418,8	420,7	191,4	787,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1513,8	44,75	47,65	257	24,4	2,21	199	1,05	982,1	557,2	298,8	1289

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергет ценност ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	20/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
182/2007	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250/ 10	242	7,4	12,8	32	0,1	0,3	0,8	0	34	142	5,4	185
382/2007	Какао на молоке	200	152	3,78	3,7	25,8	0,03	0,1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	570	633	21,38	25,4	105	0,23	0,65	1,7	0	77,4	261	107,5	186,8

ОБЕД

43/2004	Салат из свежей капусты	100	88	1,4	5,1	8,9	0	0,05	32	1,5	45	13	1,8	36
133/2004	Суп картофельный с рыбой	250	206	6,3	6,5	13,8	14	0,2	7,5	0	48,2	34	1,3	152
478/2004	Запеканка картофелн. с мясом с/с	250	395,5	20	20	54,4	0,2	0,3	6,1	0,4	33	32	4	38,3
Пром.	Кукуруза консервир.	20	11,6	0,58	0,12	1,98	0,04	0,2	0,58	0,04	0,08	0,76	0,4	1,16
66/2003	Напиток витамин. из шиповника	200	128	0	0	27,3	0	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	880	946,1	32,18	32,32	130	14,2	0,93	286	2,04	165,3	103,9	71,8	244,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		946,1	32,18	32,32	130	14,2	0,93	286	2,04	165,3	103,9	71,8	244,8

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/15/3 0	142	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	250/ 10	273	3,75	10	39,5	0,07	0,52	0,8	0,12	33,9	155,8	6,57	190,6
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
Пром.	Сок фруктовый	200	88	1	0	21,1	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминиз.	30	68	2,28	0,3	14,5	0	0,125	0	0	20	16	45,8	0,8
	ИТОГО :	557	636	13,63	18,6	114	0,17	0,765	174	0,18	161,3	349	101,1	249,1

ОБЕД

171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренками	250/ 20	175	5,2	7,6	23,5	0,06	0,3	101,2	0,4	32,5	62,4	7,25	78
27/2007	Фрикадельки из курицы	120	196	14,5	10,8	9,28	0,3	0	0,63	0,2	16	16,9	0,8	96
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	32,6	0,1	0,37	1,23	0,2	86,29	265	29,77	199
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	81	0	0	21,1	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
Пром.	Йогурт "Альпигурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	925	858	34,3	30	118	0,46	0,82	128	0,8	283,8	381,6	102,2	470,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1494	47,93	48,6	233	0,63	1,585	301	0,98	445	730,7	203,3	719,5

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	20/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	284	11,4	20	2,1	0,5	0,5	1,6	0,1	209	113	213	76,6
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	580	586,3	21,5	28,65	67,2	0,6	0,715	62,6	0,31	281,7	241,7	290,5	119,5

ОБЕД

132/2004	Рассольник ленингр., со сметаной	250/10	219	2,1	5,1	7,3	0,02	0,2	140	0,4	28	23	2,8	70
56/2003	Голубцы "Любительские" с/с	120	171	9,1	6,3	6,9	0	0,5	31	1,3	28,4	10,7	1,3	25,2
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	26,2	0,04	0,3	252	0,7	16,8	48	1,6	74
	Огурец свежий порц.	20	6,4	0	0	1,6	0	0,01	3,5	0	8,5	0	0,25	21
349/2007	Компот из урюка	200	130	1,2	0	32,6	0	0,3	1	0	43,2	27,45	6,6	52,98
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	840	820,4	23,7	18,3	98,7	0,06	1,46	428	2,4	148,3	126,2	68,55	244,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1406,7	45,2	46,95	166	0,66	2,175	490	2,71	430	367,8	359	363,6

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
4/2004	Бутерброд с джемом	20/30	111	1,7	2,8	19,7	24	0,1	0,4	0,1	20,3	16,8	46	3,2
181/2007	Каша молочная манная с маслом	250/10	253	6,24	12	32	0,1	0,5	0,7	1,1	32,54	136	6,25	158
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,24	1,4	1,6	22,3	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	570	590,24	13,24	17	98,1	24,1	0,85	1,1	1,2	76,24	169,8	108,3	162,2

ОБЕД

82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	126,6	2,25	7,2	13,4	1,25	0,1	17,5	0,75	56,2	25,5	1,25	48
436/2004	Жаркое по-домашнему с грудкой кури	250	245	17,5	10	14,8	0,4	0,3	12	0,5	30	14	2,8	134
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
Пром.	Сок фруктовый	200	136	1	0	21,2	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
738/2004	Пирожок с повидлом	75	185	4,8	4,6	46	0	0,04	0,15	0	7,2	3,5	4,7	5,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,075	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	1045	867,6	29,65	22,4	137	1,65	0,61	201	1,31	203,8	135,2	67,82	247,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1457,84	42,89	39,4	235	25,8	1,46	202	2,51	280	305	176,1	409,6