



Согласовано:  
 Директор МБОУ «Янтийковская СОШ им.Героя Советского  
 Союза Петра Харитоновича Буктулова»  
 Е.Н.Моряков  
 Дата: 27 ноября 2023г.



Утверждаю:  
 Директор ООО «Янтийковский общепит»  
 /О.И.Автина  
 Дата: 27 ноября 2023г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет .  
 Осенне- зимний сезон.**

		<b>День 1( Понедельник)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	15 сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>547,02</b>	<b>16,94</b>	<b>16,57</b>	<b>76,54</b>	<b>0,24</b>	<b>6,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,71</b>	<b>454,18</b>	<b>389,66</b>	<b>68,35</b>	<b>2,64</b>		
<b>Обед</b>	43 Салат из белокочанной капусты	80	67,32	1,08	4,06	6,92	0,02	25,96	0,17	1,85	29,42	22,01	12,13	0,4		
	102 Суп картофель. с горохом и мясом	200(10/190)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	269 Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	10,48	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47		
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>771,08</b>	<b>26,65</b>	<b>28,45</b>	<b>101,47</b>	<b>1,41</b>	<b>45,77</b>	<b>0,51</b>	<b>6,72</b>	<b>90,1</b>	<b>264,36</b>	<b>79,97</b>	<b>5,29</b>		
		<b>День 2 (Вторник)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>675,8</b>	<b>17,07</b>	<b>21,69</b>	<b>105,41</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>		
<b>Обед</b>	66 Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.и мясом	205(10/5/190)	107,78	4,44	7,38	11,55	0,04	9,33	0,22	2,01	36,18	46,68	22,78	1		
	279 Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,68	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35	
		<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>767,41</b>	<b>23,93</b>	<b>22,5</b>	<b>119,88</b>	<b>0,34</b>	<b>12,78</b>	<b>1,16</b>	<b>5,7</b>	<b>91,12</b>	<b>379,32</b>	<b>198,1</b>	<b>7,63</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>																
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Завтрак</b>	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,27	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82	
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>641,99</b>	<b>25,95</b>	<b>25,79</b>	<b>76,23</b>	<b>0,15</b>	<b>7,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,12</b>	<b>289,71</b>	<b>365,58</b>	<b>43,63</b>	<b>2,32</b>	
<b>Обед</b>	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34	
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>655,01</b>	<b>22,45</b>	<b>20,98</b>	<b>95,31</b>	<b>0,4</b>	<b>40,41</b>	<b>0,53</b>	<b>3,33</b>	<b>152,94</b>	<b>328,2</b>	<b>85,33</b>	<b>1</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>																
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Завтрак</b>	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	6,18	11,62	33,36	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>574,09</b>	<b>15,09</b>	<b>19,92</b>	<b>82,41</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,69</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>	
<b>Обед</b>	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	205(10/5/190)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55	
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>781,61</b>	<b>24,64</b>	<b>27,41</b>	<b>105,84</b>	<b>1,54</b>	<b>25,37</b>	<b>0,26</b>	<b>5,21</b>	<b>104,86</b>	<b>258,11</b>	<b>78,25</b>	<b>4,98</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>																



	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>589,73</b>	<b>16,21</b>	<b>18,4</b>	<b>89,27</b>	<b>0,17</b>	<b>6,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>371,23</b>	<b>350,53</b>	<b>71,98</b>	<b>3,1</b>			
	66	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
Обед	102	Суп картоф. с горохом и мясом	200(10/190)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64			
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55			
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	354,48	11,46	8,65	56,25	0,28	0	0,03	0,81	19,75	271,74	180,99	6,08			
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66			
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>929,57</b>	<b>32,23</b>	<b>25,53</b>	<b>144,19</b>	<b>1,9</b>	<b>18,69</b>	<b>0,39</b>	<b>5,82</b>	<b>134,97</b>	<b>526,54</b>	<b>267,93</b>	<b>11,2</b>				
							<b>День 8 (Вторник)</b>											
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>										
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>			
	330/223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,27	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82			
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0			
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87			
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55			
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
		<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>763,18</b>	<b>33,65</b>	<b>26,21</b>	<b>98,39</b>	<b>0,21</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>1,3</b>	<b>309,41</b>	<b>465,74</b>	<b>58,29</b>	<b>3,24</b>			
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46			
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и мясом	205(10/5/240)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94			
Обед	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,81	10,41	10,83	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4			
	304	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69			
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>780,67</b>	<b>23,11</b>	<b>32,53</b>	<b>121,97</b>	<b>0,15</b>	<b>18,42</b>	<b>0,4</b>	<b>6,58</b>	<b>84,7</b>	<b>191,88</b>	<b>73,16</b>	<b>2,96</b>			
							<b>День 9 (Среда)</b>											
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>										
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>			
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07			
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0			
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>466,12</b>	<b>10,51</b>	<b>16,38</b>	<b>69,96</b>	<b>0,21</b>	<b>6,35</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>120,58</b>	<b>190,66</b>	<b>48,4</b>	<b>2,53</b>			
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	50,03	0,96	3	4,61	0,02	18,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34			
	103	Суп картоф.с макарон. изд.и мясом	200(10/190)	110,49	4,72	6,6	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4			
Обед	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1			
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32			
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45			
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
		<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>637,46</b>	<b>22,27</b>	<b>22,84</b>	<b>86,7</b>	<b>0,32</b>	<b>27,34</b>	<b>0,43</b>	<b>4,38</b>	<b>134,92</b>	<b>284,14</b>	<b>76,79</b>	<b>3,08</b>			

День 10 (Четверг)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
Завтрак	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,18	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87	
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>726,07</b>	<b>23,85</b>	<b>26,45</b>	<b>97,95</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,65</b>	<b>238,57</b>	<b>259,55</b>	<b>59,74</b>	<b>4,64</b>	
завтрак 2																
	43	Салат из белокочанной капусты	60	54,17	1,56	4,61	1,88	0,02	14,82	0,02	1,76	19,72	30,09	9,11	0,52	
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(10/190)	103,13	4,28	6,52	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
Обед	291	Плов из филе птицы	200(150/50)	311,61	13,62	21,88	40,5	0,5	3,73	0,25	4,73	17,43	89,23	31,77	0,82	
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,03	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>626,07</b>	<b>22,34</b>	<b>33,56</b>	<b>85,28</b>	<b>0,61</b>	<b>35,75</b>	<b>0,45</b>	<b>8,47</b>	<b>62,95</b>	<b>179,9</b>	<b>63,96</b>	<b>2,37</b>	
День 11(Пятница)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12	
Завтрак	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>577,21</b>	<b>16,15</b>	<b>14,86</b>	<b>89,06</b>	<b>0,17</b>	<b>40,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>284,18</b>	<b>225,07</b>	<b>44,46</b>	<b>0,76</b>	
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,733	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	290	Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94	
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
		Хлеб Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>807,91</b>	<b>34,37</b>	<b>121,493</b>	<b>0,46</b>	<b>24,64</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>97,76</b>	<b>229,17</b>	<b>236,62</b>	<b>9,13</b>		
День 12 (Суббота)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	213,4	4,15	5,7	36,53	0,03	0,11	0,02	1,55	67,92	93,18	21,11	0,49	
Завтрак	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	440	Булочка творожная	100	329,89	11,61	8,25	52,14	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25	
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>712,89</b>	<b>22,52</b>	<b>18,74</b>	<b>113,87</b>	<b>0,22</b>	<b>3,23</b>	<b>0,18</b>	<b>2,98</b>	<b>176,24</b>	<b>339,39</b>	<b>50,04</b>	<b>3</b>	

