

Согласовано:
Директор
МБОУ «Борисовская Основная
Общеобразовательная Школа»



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Перспективное меню на 2021 год

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Борисовская Основная
Общеобразовательная Школа» Волоконовского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 7 до 11 лет

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Блинчики с начинкой	1/150/20	29.00	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Яблоко	1/80	6.87	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	итого:		52.07	11,3	8,11	79,45	468,96	0,6	17,74	0,14	746,64	44,4	203,7	5,4	

ОБЕД

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	7.82	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Шницель	80/50	31.23	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
3	Макаронные изделия отварные	1/180	6.65	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	6.65	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	15
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Лимонный напиток	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	
	Итого		60.00	27,29	23,67	123,54	747,9	0,6	39,1	48,25	84,19	94,3	274,57	25,02	

Всего

112.07

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Сырники из творога	1/120/15	35.87	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84	469
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	итого:		52.07	33,87	23	61,3	492,6	0,57	8,48	0,39	536,4	79,82	532,11	1,94	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	8.92	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	88
2	Каша рассыпчатая (пшениная)	1/180	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
3	Птица тушеная	1/120	28.20	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	56,1	23,9	138,2	1,77	301
4	Салат из свежих помидоров с луком	1/60	8.42	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	14
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из фруктов	1/200	3.66	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	868
	итого:		60.00	34,53	32,99	118,39	905,58	0,57	40,95	43,02	138,98	149,74	479,71	29,32	

Всего

112.07

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
								1	Салат из свежих помидор	1/40	5.09	1,13	6,19	4,72	
2	Плов из курицы	1/200	28.98	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
4	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
5	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
6	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
7	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	Итого:		52.07	29,83	28,49	85,21	742,1	0,76	29,215	48,06	372,68	100,99	426,58	25,13	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
								1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	7.51	1,81	4,91	125,25	
2	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	1/100/50	25.85	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	52,11	59,77	238,46	0,96	486
3	Пюре картофельное	1/180	12.86	3,67	5,73	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
4	Нарезка (огурец свежий)	1/50	7.32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	
5	Компот из свежих яблок	1/150	3.66	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80	859
6	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	итого:		60.00	25,42	25,48	215,13	752,3	0,55	56,31	30,61	170,44	141,91	438,08	26	

Всего

112.07

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Нарезка из свежих овощей	1/40	5.28	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	
2	Мясо тушеное с овощами	1/120	31.00	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20	31,8	35,7	150,1	1,52	274
3	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.79	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	2,37	0,3	15,9	73	0,16	0,045	0	0	4,8	7,2	21	
6	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	итого:		52.07	28,34	23,1	91,74	727,05	0,93	25,655	20,06	128,58	134,16	435,47	28,59	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп с рыбными консервами	1/250	12.90	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	176,53	1,26	87
2	Плов из птицы	1/200	28.98	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	304
3	Овощи натуральные свежие	1/30	3.32	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	17,79	32,88	0,84	
4	Сок натуральный	1/200	12.00	0,2	0,2	20	82	0,03	16	0	16	9	11	0	
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	итого:		60.00	34,98	32,39	106,55	851,35	0,41	46,99	63	123,98	126,44	426,91	25,29	

Всего

112.07

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Каша вязкая молочная	1/200/5	13.87	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	168
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Бутерброд с сыром и маслом	1/30/25/10	22.00	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
4	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
5	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
	итого:		52.07	13,5	16,77	75,12	535,6	0,59	7,95	20,06	472,9	52,7	254,2	2,17	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	8.92	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	22,25	47,63	0,8	88
2	Гуляш	1/70/50	30.84	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
3	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/180	8.79	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Салат весенний	1/100	6.15	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
5	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
6	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
	итого:		60.00	36,7	35,19	108	806,38	0,63	58,28	0,02	133,93	147,22	524,43	29,79	

Всего

112.07

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	завтрак	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Макаронные с сахаром	1/150/15/5	10.54	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
2	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	Бутерброд с сыром	1/30/25	15.05	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
5	Яблоко	1/120	10.28	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	итого:		52.07	16,53	17,82	79,29	577,55	0,65	17,95	21,09	888,86	65,52	240,87	6,11	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Рассольник Ленинградский	1/250	9.53	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	24,95	26,40	63,30	0,94	197
2	Мясо тушеное с овощами	70/50	31.00	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
3	Салат овощной	1/100	6.23	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	44,67	13,16	24,71	0,54	43
4	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
5	Компот из свежих яблок	1/200	3.66	0,20	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80	859
6	Рис отварной	1/180	6.78	7,43	12,57	57,59	235	0,19	0,05	1,67	46,93	0	0	2,83	304
	итого:		60.00	31,98	35,94	148,57	926,65	0,59	46,7	21,67	160,35	80,06	247,71	27,63	

Всего

112.07

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Оладьи со сгущённым молоком	1/150/20	15.50	13,35	13,35	36,75	301,65	0,015	0,06	1,56	7,43	2,9	10,9	0,11	448
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Какао	1/200	13.70	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	959
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Яблоко	1/100	9.17	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	итого:		52.07	23,37	22,67	94,54	685,35	0,565	15,96	1,66	850,43	61,3	304,6	4,67	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп с макаронными изделиями	1/250	7.42	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	208
2	Винегрет	1/100	10.38	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	12,45	26,98	0,51	45
3	Каша рассыпчатая (пшениная)	1/180	8.00	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	81	250,2	4,73	679
4	Котлета	1/120	28.20	12,98	11,1	16,02	216,45	0,08	0,89	23	35	25,7	133,1	1,2	608
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из замороженных ягод	1/200	3.20	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	0	2,4	0,8	859
	итого:		60.00	30,38	25,18	135,32	910,61	0,63	15,74	23,02	101,09	150,95	486,53	29,33	

Всего

112.07

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Нарезка свежий огурец	1/40	5.09	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	13,3	40,02	57	0,76
2	Плов из курицы	1/200	28.98	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	47,5	199,3	2,19	20,3
3	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	5,8
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	0,1
5	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	0,13
6	Хлеб пшеничный	1/30	1.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	4,74
	итого:		52.07	31,83	28,69	98,77	803,3	0,73	18,7	48,06	376,95	96,5	433,72	81,29	31,83

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	7.51	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	26,25	53,23	1,19	82
2	Тефтели мясные	1/70/50	25.00	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	21,6	106,7	0,96	286
3	Рис отварной	1/180	6.78	7,43	12,57	57,59	235	0,19	0,05	1,67	46,93	0	0	2,83	304
4	Горошек зеленый	1/100	15.51	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	27,93	18,57	41,96	1,31	
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Напиток лимонный	1/200	2.40	0,18	0,02	27,46	47,29	0,13	12,75	0,05	8,15	2,05	2,2	0,09	
	итого:		60.00	24,69	32,11	262	778,89	0,64	34,19	40,72	171,29	73,27	211,29	27,38	

Всего

112.07

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1	Блинчики с повидлом	1/150/20	29.00	4,67	2,51	35,85	185,46	0,09	0	0,05	19,64	0	0	1	
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
4	Яблоко	1/80	6.87	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
5	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
	итого:		52.07	11,3	8,11	79,45	468,96	0,6	17,74	0,14	746,64	44,4	203,7	5,4	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
1	Суп картофельный с рисом	1/250	7.70	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	24	26,65	66,7	0,96	204
2	Салат из свежих огурцов и помидор	1/60	8.51	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05	16,76	0	11,21	9,76	20,77	0,44	15
3	Макароны отварные	1/180	6.65	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	25,34	44,6	1,33	688
4	Гуляш	1/70/50	30.84	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	26,01	194,69	2,32	591
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Компот из смеси сухофруктов	1/200	3.50	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	868
	итого:		60.00	33,89	30,44	109,58	746,56	0,57	27,82	25,2	71,8	92,56	337,56	26,23	

Всего

112.07

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ЗАВТРАК

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Каша вязкая молочная (манная)	1/200	13.87	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	168
2	Молоко	1/200	11.00	5,8	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02	240,0	28,00	180,0	0,20	965
3	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
4	Мед натуральный	1/10	2.70	0,1	0	8	60,00	0,4	2	0,04	64	2,9	7,2	0,5	
5	Бутерброд с сыром	1/30/25	15.05	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,21	0	157	0	0	0,6	3
6	Яблоко	1/80	6.95	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0,03	417	13,5	16,5	3,3	
	итого:		52.07	14,1	17,37	89,82	606,1	0,62	17,95	20,09	889,9	66,2	270,7	5,47	

ОБЕД

	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	стоимость (рублей)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества				№ рецептуры
								B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
1	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7.85	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	35,3	87,18	2,03	206
2	Селедка соленая	1/100	19.00	17,7	19,5	0	204,00	0,2	0	93	57	32	236	1,1	
3	Пюре картофельное	1/180	12.86	3,67	5,73	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,91	1,21	694
4	Салат из свежих огурцов	1/60	6.38	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	13,3	40,02	57	13
5	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	2.80	4,74	0,6	31,8	146	0,16	0,45	0	0	4,8	7,2	21	
6	Чай с лимоном	1/200	2.50	0,13	0	11,3	45	0	3,14	0	6	0	0	0,4	944
7	Кондитерские изделия	1/30	8.61	2,5	12,5	29	245	0,1	0	0	93,5	19	117,5	0,9	
	итого:		60.00	34,99	49,7	115,34	1006,75	0,88	40,7	123,6	260,8	137,7	591,81	83,64	

Всего 112.07