

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____ /Е.М.Горелова/

09.06.2018 2018 г.

Примерное 20-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ №6 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг

1 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,50	10,70	256,08	31,35	19,25	116,5	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,06
4/6/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
3/00	Чай с сахаром AP	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500,00	20,62	9,70	22,23	2,75	86,13	621,75	52,82	40,52	203,8	3,16	12,6	22,13	2,4	0,45	0,06
Итого за день		20,62	9,70	22,23	2,75	86,13	621,75	52,82	40,52	203,8	3,16	12,6	22,13	2,4	0,45	0,06	0,06

2 день

Завтрак

-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,4025	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,4	11,37	1,8	0,11	7,22	94,818	52,8	39,2	182	0,7	24,4	25,34	0,24	0,08	0,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550	20,3	11,92	6,02	1,18	76,35	429,25	139	107	341	3,6	43,2	170,2	1,85	0,26	9,28
Итого за день		20,3	11,92	6,02	1,18	76,35	429,25	139	107	341	3,6	43,2	170,2	1,85	0,26	9,28	9,28

3 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,01	14,7	20,6	29,8	0,38		0	1104	1,8	0,03	2,7
1/9	Бедро куриное тушёное АР	90	21,4	0	17,94	0	0,66	249	1,99	0,36	1,33	0,03		0	0	0,01	0	0,08
221	Каша пшеничная рассыпчатая АР	150	0,74	0,03	4,96	0	5,94	70,133	9,78	4,77	11,6	0,05		22,1	40,81	0,06	0	4,95
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22		0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0		0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78		0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550	26,4	0,03	27,02	4,12	50,4	539,73	37,8	36,2	75,5	1,46		22,1	1210	2,41	0,08	46,7
Итого за день			26,4	0,03	27,02	4,12	50,4	539,73	37,8	36,2	75,5	1,46		22,1	1210	2,41	0,08	46,7

4 день

Завтрак

56	Голубцы любительские АР	90	6,18	4,29	10,48	1,92	11,38	163,75	22,9	26,8	82,6	1,24		0	60,99	1,17	0,14	9,25
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1		20	23,74	0,55	0,23	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01		0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0		0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78		0	0,2	0,28	0,04	0
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615	24,8	10,7	19,1	0,34		0	193,4	1,67	0,02	20,3
Итого за 'Завтрак'		550	18,7	4,33	20,05	7,94	86,35	586,77	75,2	165	308	6,47		20	278,3	3,66	0,42	29,6
Итого за день			18,7	4,33	20,05	7,94	86,35	586,77	75,2	165	308	6,47		20	278,3	3,66	0,42	29,6

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82	114	27	123	0,51		24,2	45,27	0,14	0,07	0,53
14/12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,3	47,9	12,9	76,8	0,78		39,7	74,21	1,13	0,09	0,16
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	111	27	101	0,9		12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон	50	3,35	0	1,1	1,1	26,65	129,11	7,15	11,1	28,5	0,77		0	0	0,85	0,06	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04		80	90	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'		570	20,1	7,06	36,68	3,05	132,97	931,13	285	77,9	336	3		156	231,6	2,33	0,26	1,21
Итого за день			20,1	7,06	36,68	3,05	132,97	931,13	285	77,9	336	3		156	231,6	2,33	0,26	1,21

6 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,3	9,67	18,68	1,5	10,7	256,08	31,4	19,3	117	1,22	3,6	4,95	1,18	0,33	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	23,4	12,54	25,39	2,72	86,22	661,1	169	53,8	287	3,24	32,6	44,13	2,4	0,48	0,58
Итого за день			23,4	12,54	25,39	2,72	86,22	661,1	169	53,8	287	3,24	32,6	44,13	2,4	0,48	0,58

7 день

Завтрак

43	Суфле рыба АР	90	14,8	14,35	11,15	0,2	14	215,05	59,1	50,4	224	1,1	64,6	116,8	0,52	0,08	0,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
300	Чай с сахаром АР	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	22	14,89	15,4	1,29	77,39	529,36	104	94,9	358	3,44	83,3	142,1	1,11	0,26	6,02
Итого за день			22	14,89	15,4	1,29	77,39	529,36	104	94,9	358	3,44	83,3	142,1	1,11	0,26	6,02

8 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	200	18,3	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	22,2	35,2	166	1,72	32,2	338,2	1,78	0,06	1,11
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Итого за 'Завтрак'		580	23,8	15,07	15,97	3,27	102,01	630,54	83,3	80	254	6,18	32,2	461,1	3,54	0,17	13,4
Итого за день			23,8	15,07	15,97	3,27	102,01	630,54	83,3	80	254	6,18	32,2	461,1	3,54	0,17	13,4

9 день

Завтрак

37/8	Тефтели из мяса кури в молочном соусе	90	10,4	8,79	12,35	0,13	10,46	192,75	65,1	17,5	124	1,05	58	62,08	0,45	0,06	3,22
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	5,53	55,527	26,1	8,54	18	0,34	0	1,51	1,64	0,02	22,6
Итого за 'Завтрак'		580	25,1	8,83	22,34	6,57	106,23	704,73	130	164	381	7,27	78	152,8	3,45	0,39	64,9
Итого за день		25,1	8,83	22,34	6,57	106,23	704,73	130	164	381	7,27	78	152,8	3,45	0,39	64,9	64,9

10 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	20,79	28,33	0	3,52	346,68	141	22,7	300	3,39	275	483,9	1,08	0,09	0,29
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Батон	40	2,68	0	0,88	0,88	21,32	103,29	5,72	8,84	22,8	0,62	0	0	0,68	0,05	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		500	30,3	26,05	35,04	1,39	56,09	654,55	363	62,1	507	5,79	317	532,1	2,42	0,22	1,51
Итого за день		30,3	26,05	35,04	1,39	56,09	654,55	363	62,1	507	5,79	317	532,1	2,42	0,22	1,51	1,51

11 день

Завтрак

	Суфле птичка Ар	90	13,4	1,4	11,79	0,19	13,34	212,81	18,1	10,4	49,9	0,43	59,4	108,1	0,27	0,02	0,39
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	0,04	5,56	2,01	40,2	233,8	20,3	118	175	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
300	Чай с сахаром Ар	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,615	24,8	10,7	19,1	0,34	0	193,4	1,67	0,02	20,3
Итого за 'Завтрак'		550	26,1	1,44	21,39	6,23	96,28	664,61	70,7	149	275	5,69	79,4	325,4	2,76	0,3	20,7
Итого за день		26,1	1,44	21,39	6,23	96,28	664,61	70,7	149	275	5,69	79,4	325,4	2,76	0,3	20,7	20,7

12 день

Завтрак

18/7	Тефтели рыбные из минтая в соусе	90	7,34	6,24	4,27	1,38	8,57	101,76	22,3	10,5	71,5	0,36	13,1	22,02	0,87	0,03	0,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Огурец соленый	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,4025	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
Итого за 'Завтрак'		550	15,2	6,79	8,49	2,45	77,7	436,19	108	78,4	231	3,27	31,8	166,9	2,48	0,22	8,81
Итого за день			15,2	6,79	8,49	2,45	77,7	436,19	108	78,4	231	3,27	31,8	166,9	2,48	0,22	8,81

13 день

Завтрак

64	Колбаски "Витаминные"	90	14	14,05	17,31	0,01	0,63	214,05	13,8	14,2	115	1,12	48	215,7	0,48	0,04	0,68
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
32/1	Салаг из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918	20,5	11,6	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
Итого за 'Завтрак'		550	23,4	14,08	24,3	4,69	69,33	585,51	51,8	42,4	209	3,38	57	234	3,2	0,15	1,85
Итого за день			23,4	14,08	24,3	4,69	69,33	585,51	51,8	42,4	209	3,38	57	234	3,2	0,15	1,85

14 день

Завтрак

3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	200	13,4	11,44	29,47	6,53	21,87	404,17	23,2	41,8	172	2,15	0	3,75	3,12	0,33	10,7
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		500	20,2	11,44	30,38	7,43	81,26	672,96	40,3	61,4	236	3,79	0	4,29	3,69	0,4	11,8
Итого за день			20,2	11,44	30,38	7,43	81,26	672,96	40,3	61,4	236	3,79	0	4,29	3,69	0,4	11,8

15 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,51	283	41,5	369	1,01	110	126,3	1,5	0,08	0,47
14/12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,3	47,9	12,9	76,8	0,78	39,7	74,21	1,13	0,09	0,16
294	Чай с лимоном (вариант 2) Ар	200	0,15	0	0,03	0,03	14,57	57,099	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,14	0,01	0	1,08
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,1	5,1	32,9	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Итого за 'Завтрак'		565	46,1	34,59	39,34	3,26	124,2	1033,6	382	60,2	483	1,92	196	252,7	2,77	0,18	1,86
Итого за день			46,1	34,59	39,34	3,26	124,2	1033,6	382	60,2	483	1,92	196	252,7	2,77	0,18	1,86

16 день

Завтрак

36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,6	21,2	117	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
54-7г-	Рис припущенный г	150	3,99	0,03	5,85	0,52	36,16	213,76	5,98	22,6	69,1	0,48	24,1	44,4	0,28	0,03	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	17,7	7,86	29,8	1,26	89,26	689,66	33,5	57,9	233	3	42,1	64,95	1,12	0,35	2,7
Итого за день			17,7	7,86	29,8	1,26	89,26	689,66	33,5	57,9	233	3	42,1	64,95	1,12	0,35	2,7

17 день

Завтрак

54 Сб	Шницель рыбный из минтая	90	17,1	0,46	13,45	8,64	8,57	222,37	9,13	6,49	25,6	0,49	23,8	43,38	4,03	0,02	0,59
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	6,7	50,523	11,8	12,4	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
Итого за 'Завтрак'		550	26,3	1	20,08	12,12	82,93	598,93	93,2	78,5	208	3,45	42,6	215,2	6,76	0,26	12,2
Итого за день			26,3	1	20,08	12,12	82,93	598,93	93,2	78,5	208	3,45	42,6	215,2	6,76	0,26	12,2

7

18 день

Завтрак

56	Голубцы любительские АР	90	6,18	4,29	10,48	1,92	11,38	163,75	22,9	26,8	82,6	1,24	0	60,99	1,17	0,14	9,25
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	23,84	142,23	9,34	69,9	103	2,41	15	17,61	0,33	0,13	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	5,53	55,527	26,1	8,54	18	0,34	0	1,51	1,64	0,02	22,6
Итого за 'Завтрак'		550	15,2	4,32	18,45	7,23	77,76	523,09	69,8	116	236	4,99	15	145,4	3,68	0,33	70,9
Итого за день			15,2	4,32	18,45	7,23	77,76	523,09	69,8	116	236	4,99	15	145,4	3,68	0,33	70,9

19 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	36	14,2	114	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,759	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	22,6	12,17	14,73	2,68	75,82	524,71	57,1	35,5	201	3	49,9	70,08	2,4	0,17	0,3
Итого за день			22,6	12,17	14,73	2,68	75,82	524,71	57,1	35,5	201	3	49,9	70,08	2,4	0,17	0,3

20 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,82	114	27	123	0,51	24,2	45,27	0,14	0,07	0,53
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	117	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	50	3,35	0	1,1	1,1	26,65	129,11	7,15	11,1	28,5	0,77	0	0	0,85	0,06	0
Итого за 'Завтрак'		500	18,4	11,1	16,31	1,81	81,96	545,12	438	62,3	356	1,55	86,2	114,9	1,07	0,17	1,19
Итого за день			18,4	11,1	16,31	1,81	81,96	545,12	438	62,3	356	1,55	86,2	114,9	1,07	0,17	1,19