



Примерное 12 – дневное меню  
для организации питания учащихся с 12 - 18 лет  
образовательных организаций 2020 – 2021 учебный год  
на весенне-летний период

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Полдник</b>														
<b>1 день</b>														
№260	Каша пшенная молочная «Дружба» с маслом сливочным.	200	8,3	14,6	72,5	440	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	144	0,5
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10
	<b>Итого на полдник</b>	<b>500</b>	<b>8,35</b>	<b>14,9</b>	<b>95,79</b>	<b>545,64</b>	<b>0,13</b>	<b>16,92</b>	<b>0,29</b>	<b>1,7</b>	<b>267,1</b>	<b>33,7</b>	<b>186,7</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>														
№105	Суп вермишелевый с мясом	250	17,5	20	100	650	0	0,1	0,01	1,8	45,8	8,1	95,2	0,2
С300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>Итого на обед</b>	<b>440</b>	<b>16,88</b>	<b>11,02</b>	<b>46,06</b>	<b>243,99</b>	<b>0,47</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>2,3</b>	<b>78,4</b>	<b>22,1</b>	<b>165,95</b>	<b>2,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>940</b>	<b>25,23</b>	<b>25,92</b>	<b>141,85</b>	<b>789,63</b>	<b>0,6</b>	<b>17,02</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>345,5</b>	<b>55,8</b>	<b>352,65</b>	<b>5,2</b>

Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>Полдник</b>															
<b>2 день</b>															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 378	Какао с молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,75</b>	<b>5,3</b>	<b>43,85</b>	<b>237,2</b>	<b>0,19</b>	<b>16,17</b>	<b>0,12</b>	<b>3,1</b>	<b>237,94</b>	<b>32,15</b>	<b>186,5</b>	<b>0,58</b>	
<b>Обед</b>															
Гр №16	Салат «Витаминный»	150	1,12	3,3	6,49	28,6	0,05	6,12	0	1,86	54,7	20,4	91,5	0,05	
№289	Гуляш, гарнир-гороховое пюре	250	12,71	47,6	15,76	431,8	0,19	0	0,07	0,5	142,4	38,8	437	2,7	
№283	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	<b>Итого на обед</b>	<b>640</b>	<b>18,59</b>	<b>51,42</b>	<b>71,27</b>	<b>611,75</b>	<b>0,34</b>	<b>31,62</b>	<b>0,07</b>	<b>2,95</b>	<b>267,8</b>	<b>91,2</b>	<b>631,95</b>	<b>3,85</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>990</b>	<b>24,34</b>	<b>56,72</b>	<b>115,12</b>	<b>848,95</b>	<b>0,53</b>	<b>47,79</b>	<b>0,19</b>	<b>6,05</b>	<b>505,74</b>	<b>123,35</b>	<b>818,45</b>	<b>4,43</b>	

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Полдник</b>														
<b>3 день</b>														
№253	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	6,28	11,82	26,0	254,5	0,06	0,10	0,04	0,90	189,5	45,5	224,10	0,45
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	7,35	10,15	13,62	166,5	1,1	1,05	1,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10
	<b>Итого на полдник</b>	<b>600</b>	<b>13,75</b>	<b>22,23</b>	<b>62,91</b>	<b>518,68</b>	<b>1,3</b>	<b>16,75</b>	<b>1,98</b>	<b>6,95</b>	<b>459,9</b>	<b>72,5</b>	<b>533,5</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
№181	Жаркое по –домашнему	250	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,3
№ 226	Кисель	200	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,2	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>Итого на обед</b>	<b>490</b>	<b>11,16</b>	<b>11,72</b>	<b>66,62</b>	<b>486,88</b>	<b>0,32</b>	<b>4,35</b>	<b>0,22</b>	<b>2,79</b>	<b>168</b>	<b>50,7</b>	<b>465,15</b>	<b>1,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1090</b>	<b>24,91</b>	<b>33,95</b>	<b>129,53</b>	<b>1005,56</b>	<b>1,62</b>	<b>21,1</b>	<b>2,2</b>	<b>9,74</b>	<b>627,9</b>	<b>123,2</b>	<b>998,65</b>	<b>4</b>

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
<b>4 день</b>	<b>Полдник</b>															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08		
№294	Сок натуральный	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1		
	<b>Итого на полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,04</b>	<b>2,7</b>	<b>26,9</b>	<b>251,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>	<b>71,24</b>	<b>22,85</b>	<b>55,6</b>	<b>0,18</b>		
	<b>Обед</b>															
№ 228	Рыба тушенная, гарнир – макароны	250	38,7	27,7	27,2	321	0,27	0,67	0,24	2,34	94,75	90,4	400,24	2,45		
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34		
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0		
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2		
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2		
	<b>Итого на обед</b>	<b>590</b>	<b>43,48</b>	<b>33,3</b>	<b>55,16</b>	<b>526,59</b>	<b>0,38</b>	<b>7,88</b>	<b>0,24</b>	<b>3,26</b>	<b>152,55</b>	<b>114,68</b>	<b>92,23</b>	<b>5,01</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>840</b>	<b>48,52</b>	<b>40</b>	<b>82,06</b>	<b>777,78</b>	<b>0,47</b>	<b>7,99</b>	<b>0,26</b>	<b>30,5</b>	<b>223,79</b>	<b>137,53</b>	<b>147,83</b>	<b>5,19</b>		

День: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>5 день</b>		<b>Полдник</b>													
№ 119	Суп вермишелевый молочный	250	3,9	1,7	20,7	114,2	0,05	0,58	13,1	0,3	70,4	10,8	68	0,4	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
№189	Йогурт	100	2,5	2,1	8,5	50	9	0,5	0,01	0	1,5	0	0	0	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>550</b>	<b>6,52</b>	<b>3,8</b>	<b>41,24</b>	<b>212,84</b>	<b>9,09</b>	<b>1,08</b>	<b>13,11</b>	<b>0,3</b>	<b>88,7</b>	<b>13,8</b>	<b>80,6</b>	<b>2,4</b>	
		<b>Обед</b>													
№ 306	Булочка домашняя	100	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
№55	Винегрет	150	1,2	5	7	90,6	0,04	8,4	0,02	5,4	31	19,2	190,6	1	
	<b>Итого на обед</b>	<b>450</b>	<b>5,56</b>	<b>7,5</b>	<b>40,14</b>	<b>274,24</b>	<b>0,14</b>	<b>8,47</b>	<b>0,04</b>	<b>6,9</b>	<b>54,54</b>	<b>28,55</b>	<b>233,8</b>	<b>2,18</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1000</b>	<b>12,08</b>	<b>11,3</b>	<b>81,38</b>	<b>487,08</b>	<b>9,23</b>	<b>9,55</b>	<b>13,15</b>	<b>7,2</b>	<b>143,24</b>	<b>42,35</b>	<b>314,4</b>	<b>4,58</b>	

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>6 день</b>	полдник													
№260	Каша пшеничная «Дружба» с молочной «Дружба» с маслом сливочным.	200	8,3	14,6	72,5	440	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	144	0,5
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10
	<b>Итого на полдник</b>	<b>500</b>	<b>8,35</b>	<b>14,9</b>	<b>95,79</b>	<b>545,64</b>	<b>0,13</b>	<b>16,92</b>	<b>0,29</b>	<b>1,7</b>	<b>267,1</b>	<b>33,7</b>	<b>186,7</b>	<b>2,6</b>
	обед													
№96	Рассольник с мясом	250	3,3	6,5	21,2	84,2	0,01	6,4	0,09	0,1	65,8	15,8	56,73	0,09
№294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>Итого на обед</b>	<b>490</b>	<b>7,51</b>	<b>7,03</b>	<b>60,13</b>	<b>243,17</b>	<b>0,12</b>	<b>7,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,1</b>	<b>100,5</b>	<b>28,3</b>	<b>130,18</b>	<b>0,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>990</b>	<b>15,86</b>	<b>21,93</b>	<b>155,92</b>	<b>788,81</b>	<b>0,25</b>	<b>17,01</b>	<b>0,38</b>	<b>2,8</b>	<b>367,6</b>	<b>62</b>	<b>316,88</b>	<b>3,29</b>

день: вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал	Витамины				Минеральны е вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Полдник</b>															
7 день															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 378	Какао с молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,75</b>	<b>5,3</b>	<b>43,85</b>	<b>237,2</b>	<b>0,19</b>	<b>16,17</b>	<b>0,12</b>	<b>3,1</b>	<b>237,94</b>	<b>32,15</b>	<b>186,5</b>	<b>0,58</b>	
<b>Обед</b>															
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34	
№309	Гуляш, гарнир – макароны	250	11,54	21,6	50,82	475,32	0,15	4,52	0,02	2,54	78,17	39,45	174,22	1,74	
№294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	<b>Итого на обед</b>	<b>590</b>	<b>16,25</b>	<b>27,21</b>	<b>92,05</b>	<b>690,89</b>	<b>0,26</b>	<b>13,23</b>	<b>0,02</b>	<b>3,96</b>	<b>138,07</b>	<b>62,64</b>	<b>58,15</b>	<b>2,68</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>940</b>	<b>22</b>	<b>32,51</b>	<b>135,9</b>	<b>928,09</b>	<b>0,45</b>	<b>29,4</b>	<b>0,14</b>	<b>7,06</b>	<b>376,01</b>	<b>94,79</b>	<b>244,65</b>	<b>3,26</b>	



День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>8 день</b>		<b>Полдник</b>													
№253	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	6,28	11,82	26,0	254,5	0,06	0,10	0,04	0,90	189,5	45,5	224,10	0,45	
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
№10	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	7,35	10,15	13,62	166,5	1,1	1,05	1,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>600</b>	<b>13,75</b>	<b>22,23</b>	<b>62,91</b>	<b>518,68</b>	<b>1,3</b>	<b>16,75</b>	<b>1,98</b>	<b>6,95</b>	<b>459,9</b>	<b>72,5</b>	<b>533,5</b>	<b>2,9</b>	
		<b>Обед</b>													
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34	
№ 291	Плов	250	21,23	18,11	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47	
№639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	15,4	94	0,01	8,2	0	0	53,4	12,3	65,2	0,6	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	<b>Итого на обед</b>	<b>590</b>	<b>26,56</b>	<b>23,71</b>	<b>86,08</b>	<b>576,75</b>	<b>0,21</b>	<b>22,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,92</b>	<b>152,85</b>	<b>101,27</b>	<b>360,19</b>	<b>3,81</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1190</b>	<b>40,31</b>	<b>45,94</b>	<b>148,99</b>	<b>1095,43</b>	<b>1,51</b>	<b>39,71</b>	<b>2,16</b>	<b>7,87</b>	<b>612,75</b>	<b>173,77</b>	<b>893,69</b>	<b>6,71</b>	

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>9 день</b>		<b>Полдник</b>													
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№294	Сок натуральный	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,04</b>	<b>3</b>	<b>38,15</b>	<b>308,19</b>	<b>0,19</b>	<b>15,71</b>	<b>0,11</b>	<b>3</b>	<b>156,64</b>	<b>38,25</b>	<b>285,6</b>	<b>0,28</b>	
		<b>Обед</b>													
№ 78	Борщ с мясом	250	10,53	6,73	10,88	145,5	0,1	6,1	0,3	0	54,6	26,3	186,5	0,6	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	<b>Итого на обед</b>	<b>490</b>	<b>14,81</b>	<b>7,25</b>	<b>46,54</b>	<b>291,49</b>	<b>0,21</b>	<b>6,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>87,2</b>	<b>40,3</b>	<b>257,25</b>	<b>2,64</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>840</b>	<b>19,85</b>	<b>10,25</b>	<b>138,15</b>	<b>599,68</b>	<b>0,4</b>	<b>21,81</b>	<b>0,41</b>	<b>3,5</b>	<b>243,84</b>	<b>78,55</b>	<b>542,85</b>	<b>2,92</b>	

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	F е	
<b>10 день</b>	<b>Полдник</b>														
№ 119	Суп вермишелевый молочный	250	3,9	1,7	20,7	114,2	0,05	0,58	13,1	0,3	70,4	10,8	68	0,4	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
№189	Йогурт	100	2,5	2,1	8,5	50	9	0,5	0,01	0	1,5	0	0	0	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>550</b>	<b>6,52</b>	<b>3,8</b>	<b>41,24</b>	<b>212,84</b>	<b>9,09</b>	<b>1,08</b>	<b>13,11</b>	<b>0,3</b>	<b>88,7</b>	<b>13,8</b>	<b>80,6</b>	<b>2,4</b>	
	<b>Обед</b>														
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34	
№ 219	Гуляш, гарнир - гречка	250	11,44	18,7	51,22	535,82	0,1	4,72	0	1,58	63,47	35,95	114,42	1,14	
№294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	<b>Итого на обед</b>	<b>590</b>	<b>16,15</b>	<b>24,31</b>	<b>92,45</b>	<b>751,39</b>	<b>0,21</b>	<b>13,43</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>123,37</b>	<b>58,74</b>	<b>205,11</b>	<b>2,05</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1140</b>	<b>22,67</b>	<b>28,11</b>	<b>133,69</b>	<b>964,23</b>	<b>9,3</b>	<b>14,51</b>	<b>13,11</b>	<b>3,3</b>	<b>212,07</b>	<b>82,54</b>	<b>285,71</b>	<b>4,45</b>	