

Согласовано:

Директор МАОУ "УСОШ им. Г. Е. Егорова"

П.В.Алексеев

Дата: 01.03.2023



Утверждаю:

ген. директор ООО "Общепит"

Сейфуллина М.А.

Дата: 01.03.2023



Двенадцатидневное меню для мобилизованных обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория : с 12 лет и старше.

Период: весенний

					День 1(Понедельник)										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138	184,4	47,6	1,23
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	159	132	29,33	2,4
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,2	0	0,35	60,7	41,06	23,22	0,53
		Итого	555	621,46	18,22	20,77	76,73	0,31	109,9	110	1,42	538	474,8	113,8	4,58
Обед	53	Салат из свеклы с зел.горош.,ябл.	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	102	Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,7	35,58	88,1	2,05
	269	Котлеты рубленные с соусом	50/50/10	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,8	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08	0	0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	860	836,66	25,57	31,69	92,57	0,56	12,17	12,1	5,84	110	251,3	171,3	6,24
					День 2 (Вторник)										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	294	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	100(50/5	196	13,6	9,5	2,33	0,06	0,55	0	0	37,1	51,1	13,1	1,09

	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	550	654,6	20,37	17,19	80,46	0,23	6,7	1,8	0,99	54,9	112,2	112,1	2,64
Обед	71	Огурцы свежие	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22
	279	Тефтели рубленные с соусом	60/50/11	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,7	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,5	280	186,7	6,68
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	925	984,1	32,09	32,08	114,8	0,55	29,1	62,6	3,73	146	565,7	297,1	11,1
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	223	Запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	0,08	2,6	92,6	0	204	278,4	39,3	1,34
	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,27	2,13
		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	570	682,03	30,43	29,92	136,4	0,17	19,73	133	0,92	255	355,9	78,27	7,21
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	1,4	8,25	0	0	29,1	67,5	27,27	1,12
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50/10	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	0	7,73	97,84	22,92	0,45
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из апельсинов	200	122	0,02	0,07	29	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	752,5	24,45	19,23	84,03	3,13	33,27	68,7	16,2	138	373,3	129,7	4,48

						День 4 (Четверг)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/5	206,2	11,35	19	11,5	0,11	0,5	15,1	0	17,2	117,5	23,6	1,75
	303	Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	0,1	0	0	0	20,8	134,5	28,8	2,26
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0,03	0,6	0	0	32,3	21,9	17,56	0,48
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	565	660,66	23,78	31,65	70,03	0,29	1,24	67,1	0,62	256	408,7	90,16	5,13
Обед	52	Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	0,02	6,65	0	2,7	35,3	40,5	20,6	1,31
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83
	291	Плов из птицы	300(100/	384	30,4	10,11	42,12	0,12	6,78	21,9	0	52,1	197,3	60,8	2,22
	348	Компот из мандаринов	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,3	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	915	915,7	36,88	31,7	92,56	0,32	29,58	21,9	3,33	171	351,4	140,4	5,47
						День 5 (Пятница)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	183	Каша молоч. гречневая с маслом	200/10	205,2	6,1	6,9	29,6	0,2	1,6	66,2	0	186	249,6	100	2,91
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,2	0	0,35	60,7	41,06	23,22	0,53
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	560	461,52	10,19	15,93	56,11	0,34	110,1	116	0,97	385	421,3	151,8	4,29
Обед	67	Винегрет овощной	100	16,5	2,9	10,3	15,4	0,03	9,63	0	0	31,2	43,1	19,5	0,81
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	140	2,33	6,3	17,3	0,08	8,5	0	0	29,7	57,8	24,6	0,93
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/5	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,3	0	24,3	79,59	14,19	5,29
	310	Картофель отварной	200	212	4,04	6,57	32,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44	1,6

	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	920	743,5	21,08	32,56	101,3	0,55	48,3	18,1	0,83	129	345,1	125,7	9,47
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	234	котлеты рыбные с соусом	100(50/5)	193	11,3	10,2	13,3	0,05	0,21	15,8	0	37,4	110,8	25,8	0,9
	303	Каша пшенная вязкая	200	205,3	5,6	6,4	30,5	0,14	0	0	0	14,5	114	39,7	1,3
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Завтрак 2		вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64	0	0	0,01	0	6	25,13	0	0,62
		Итого	580	681,3	21,22	26,58	72,21	0,23	0,48	15,8	0,52	98,7	306,8	90,43	5,39
Обед	53	Салат из свеклы с зел.горош,яблоками	100	273,6	5,03	10,6	39,5	0,03	17,1	29,6	2,9	33,1	49,6	15,03	0,85
	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,3	222,5	26,5	0,78
	260	Гуляш из говядины	50/50/10	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,8	154,2	22,03	3,06
	321	Капуста тушенная	200	153,3	4,8	6,02	20,4	0,08	43,2	0	2,2	152	119	57,2	4,6
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	1003,9	29,64	34,51	108,5	0,32	71,22	29,6	5,73	290	616,8	148,7	10,4
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	200/10	298,7	6,09	11,01	6,9	0,05	0,9	54,7	0	131	157,4	36,4	0,59
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133	111,1	25,56	2
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	550	570,77	15,75	18,08	40,45	0,15	17,37	107	0,66	469	402,4	89,06	6,31
Обед	71	Огурцы свежие порциями	100	81,6	0,9	7,16	3,16	0,03	8,25	0	0,38	19	33,8	16,03	0,73
	102	Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	0,22	5,82	0	0	42,6	88,1	35,5	2,05

	269	Биточки рубленные с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,8	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
	348	Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,3	21,9	17,56	0,48
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	924,1	26,81	28,4	112,7	0,57	15,07	12,1	3,61	137	336	117,8	6,32
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углева	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	279	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,7	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,5	280	186,7	6,68
	348	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	540	663,7	21,86	20	91,31	0,43	6,56	34,8	0,61	59,1	402,4	220,9	8,21
обед	52	Салат из свеклы	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/10	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,7	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7
	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	915	790	25,14	20,09	88,07	0,34	16,74	56,4	1,21	118	229,5	200,7	4,91
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углева	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138	184,4	47,6	1,23
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

Завтрак	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,3	12	9	1,73
		Итого	560	542,85	9,66	19,47	69,74	0,25	5,96	98	1,68	170	241,4	73,78	3,98
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83
	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/10	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,9	88,67	20,71	0,78
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из мандаринов	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45	0	0	20,3	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	915	708	18,85	22,41	77,86	1,78	40,92	56,9	16,2	180	338,7	131,4	4,52
.						День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	291	Плов из птицы	50/150/2	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,8	131,5	40,53	1,48
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
завтрак	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	550	458,02	22,61	14,54	45,33	0,15	19,79	54,6	0,66	79,4	190,5	72,36	7,13
Обед	67	Винегрет овощной	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86
	106	Суп картофельный рыбный	250/25	126	5,9	3,6	19,8	0,11	12,1	0	0	26,5	78	32,1	1,2
	280	Фрикадельки из говядины,тушенные в соусе	50/50/10	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,3	0	24,3	79,59	14,19	5,29
	303	Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	0,1	0	0	0	20,8	134,5	28,8	2,26
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	935	814	26,11	26,53	94,9	0,42	29,66	45,9	3,53	139	413,5	118,1	10,7
						День 11(Пятница)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	290	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1	0	29,5	76,93	14,06	0,61
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	540	534	12,61	12,53	79,72	0,16	1,15	30,1	1,1	46,4	179,5	141,5	2,71
обед	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,8	0,2	5,2	0,03	17,5	0	1,16	16,6	58,3	25	1,5
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	1,4	8,25	0	0	29,1	67,5	27,27	1,12
	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,8	94,04	18,91	1,4
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,5	280	186,7	6,68
	342	Компот из св.яблок	200	41,6	0,53	0	9,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	807,9	27,9	21,03	100,3	1,99	27,05	13,9	1,79	99,1	556,4	281,3	11,5
						День 12 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	181	Каша молоч.манная с маслом	200/10	197,1	6,11	4,1	33,8	0,04	0,36	33,1	0,1	135	111,5	17,3	0,27
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	127	92,8	15,4	0,41
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	440	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	570	644,94	26,73	16,31	53,26	0,27	1,87	187	0,6	364	438,5	78,7	3,42
Обед	70	Огурцы соленые	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,01	2,9	0	0,08	19,1	20	11,6	0,5
	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,3	222,5	26,5	0,78
	268	Шницель рубленный с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,3	84,39	18,89	1,1
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,3	12,46	17,12	0,45

		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	910	778,3	19,35	21,71	88,12	1,92	20,89	54,3	0,91	167	494,2	129,5	4,63