

# Десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов (от 12 лет до 18 лет) осенне-зимний сезон

№ Рец епт уры	Наименование блюда  СЕЗОН осенне зимний	Выход в г/нетто/, с 12 лет и старше	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет ическая ценност ь в /ккал/	B1	B2	C	A	E	CA	P	Mg	Fe
	<b>Обед</b>														
608	Биточки мясные	100	<b>7,87</b>	<b>7,94</b>	<b>31,80</b>	<b>207,83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	-	<b>0,39</b>	<b>21,61</b>	<b>205,48</b>	<b>39,23</b>	<b>2,88</b>
	Мясо говядина – 74г/94г		5,83	3,33	-	99,9	0,01	0,2	-	-	-	7,2	174,6	22,5	2,07
	Масло растительное – 6 г		-	3,58	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб – 14 г		1,06	0,13	13,52	30,8	0,03	0,01	-	-	0,39	4,48	17,92	7,42	0,34
	Мука – 8 г		0,85	0,9	10,5	26,72	0,02	0,01	-	-	-	1,62	7,74	6,4	0,18
	Лук –9 г		0,13	-	0,82	3,69	0,01	-	0,9	-	-	2,79	5,22	1,26	0,07
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
413	Макароны отварные	175/5	<b>6,04</b>	<b>6,25</b>	<b>24,16</b>	<b>207,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	-	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>18,59</b>	<b>47,87</b>	<b>21,89</b>	<b>1,37</b>
	Макароны - 56 г		5,44	1,45	33,44	167,44	0,09	0,13	-	-	-	9,88	45,24	19,24	0,94
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,66	0,06
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	0,05	1,1	0,95	0,15	0,1
868	Компот из сухофруктов	185/15	<b>0,64</b>	-	<b>2,66</b>	<b>58,45</b>	-	<b>0,06</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,18</b>	<b>10,5</b>	<b>15,4</b>	<b>12,0</b>	<b>3,05</b>
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,45</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,16</b>	<b>18,35</b>	<b>73,41</b>	<b>626,77</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>11,39</b>	<b>18,91</b>	<b>1,02</b>	<b>158,45</b>	<b>482,07</b>	<b>127,16</b>	<b>6,62</b>
	<b>2 день вторник/неделя первая/</b>														
	<b>Обед</b>														
637	Бедро куриное отварное	130	<b>8,11</b>	<b>8,24</b>	<b>32,80</b>	<b>193,05</b>	<b>0,15</b>	-	-	<b>0,06</b>	-	<b>29,31</b>	<b>208,1</b>	<b>29,99</b>	<b>3,06</b>
	Бедро куриное -230 г		8,11	8,24	32,80	193,05	0,15	-	-	0,06	-	23,68	208,1	29,6	2,96
	Соль- 1,5 г		-	-	--	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
402	Гороховое пюре	175/5	<b>6,09</b>	<b>6,34</b>	<b>25,12</b>	<b>201,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	-	<b>0,02</b>	-	<b>76,16</b>	<b>188,19</b>	<b>69,03</b>	<b>5,45</b>
	Горох -75 г		5,36	3,3	20,35	154,78	0,09	0,14	-	-	-	64,97	168,98	65,66	5,11

	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
	Масло сливочное – 5 г		0,03	2,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	2,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,45</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,23</b>	<b>19,47</b>	<b>76,41</b>	<b>597,59</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>11,76</b>	<b>19,02</b>	<b>1,01</b>	<b>150,09</b>	<b>367,46</b>	<b>120,0</b>	<b>5,92</b>
	<b>3 день/среда/неделя первая/</b>														
	<b>Обед</b>														
384	Каша рисовая	245/5	<b>6,13</b>	<b>6,34</b>	<b>25,21</b>	<b>177,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>1,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>188,17</b>	<b>190,0</b>	<b>30,42</b>	<b>2,91</b>
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,1	1,0	0,04	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1
	Рис – 42 г		3,3	0,44	21,24	58,99	0,13	0,05	-	-	-	16,0	81,6	24,0	2,56
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,86	-	0,22	0,03
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар -15 г		-	-	1,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,5
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,45</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>19,25</b>	<b>73,49</b>	<b>608,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>11,23</b>	<b>21,04</b>	<b>24,42</b>	<b>190,37</b>	<b>407,07</b>	<b>124,42</b>	<b>6,32</b>
	<b>4 день /четверг/неделя первая/</b>														
	<b>Обед</b>														
476	Рыба запечённая	100	<b>8,22</b>	<b>8,36</b>	<b>33,48</b>	<b>227,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>8,77</b>	-	-	<b>56,27</b>	<b>36,8</b>	<b>60,05</b>	<b>2,06</b>
	Филе горбуши -112 г		7,28	4,87	7,54	110,16	0,14	0,41	8,77	-	-	41,95	31,05	57,52	1,91
	Масло растительное – 5 г		-	3,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
299	Картофельное пюре	175/5	<b>5,68</b>	<b>5,79</b>	<b>23,19</b>	<b>164,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>3,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>43,88</b>	<b>166,06</b>	<b>64,75</b>	<b>2,6</b>
	Картофель – 200 г		4,4	0,88	18,06	90,4	0,12	0,15	3,2	-	-	27,0	156,0	62,1	2,43
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	4,12	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05

	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого</b>		<b>18,60</b>	<b>18,93</b>	<b>75,02</b>	<b>648,42</b>	<b>0,41</b>	<b>0,49</b>	<b>13,01</b>	<b>22,88</b>	<b>0,42</b>	<b>199,33</b>	<b>334,56</b>	<b>194,02</b>	<b>12,45</b>
	<b>5 день/пятница/неделя первая/</b>														
	<b>Обед</b>														
169	Борщ	240/10	7,90	8,05	32,0	247,30	0,06	0,11	7,78	0,91	0,21	52,03	94,26	40,13	1,8
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 50 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,04	0,04	2,88	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста – 30 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	1,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Масло растительн – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Свекла – 38 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,02	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	0,2	0,51	0,55	0,38	0,12
	Сахар – 2 г		-	-	2,0	7,48	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
943	Чай	185/15	0,2	-	0,8	57,94	-	0,01	0,1	0,01	-	5,25	8,25	4,4	1,27
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	1,73	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого</b>		<b>19,61</b>	<b>19,54</b>	<b>81,45</b>	<b>625,31</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>10,33</b>	<b>25,05</b>	<b>1,91</b>	<b>208,75</b>	<b>347,36</b>	<b>118,48</b>	<b>8,48</b>
	<b>6 день/понедельник/неделя вторая /</b>														
	<b>Обед</b>														
608	Котлета мясная	100	7,87	7,94	31,80	207,83	0,07	0,22	0,9	-	0,39	21,61	205,48	39,23	2,88
	Мясо говядина – 74г/94г		5,83	3,33	-	99,9	0,02	0,2	-	-	-	7,2	174,6	22,5	2,07
	Лук – 9 г		0,13	-	13,52	3,69	0,01	-	0,9	-	-	2,79	5,22	1,26	0,07
	Мука – 8 г		0,85	0,9	10,5	26,75	0,02	0,01	-	-	-	1,92	9,2	6,4	0,18
	Масло растительное – 6 г		-	1,99	-	53,94	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб -14 г		1,06	0,13	6,96	30,8	0,03	0,01	-	-	0,39	4,48	17,92	7,42	0,34
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
378	Гречка отварная	175/5	7,01	6,89	27,60	213,96	0,08	0,14	-	0,02	-	62,13	173,62	68,13	5,39
	Гречка – 75 г		6,82	2,31	23,65	176,65	0,08	0,13	-	-	-	38,5	168,98	54,6	4,62
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
859	Компот из яблок	185/15	0,28	-	1,03	73,72	-	0,01	3,9	0,01	0,6	5,2	3,3	2,7	0,71
	Яблоки свежие– 30 г		0,12	-	3,39	13,8	-	0,01	3,9	0,01	0,6	4,8	3,3	2,7	0,66

	Сахар – 15 г		-	-	0,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,77</b>	<b>18,79</b>	<b>75,26</b>	<b>618,51</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	<b>11,32</b>	<b>27,07</b>	<b>26,28</b>	<b>266,48</b>	<b>407,05</b>	<b>130,82</b>	<b>10,21</b>
	<b>7 день/вторник/неделя вторая /</b>														
	<b>Обед</b>														
384	Каша пшённая	245/5	<b>6,01</b>	<b>6,11</b>	<b>24,42</b>	<b>189,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,0</b>	<b>0,04</b>	-	<b>260,12</b>	<b>279,33</b>	<b>64,02</b>	<b>3,22</b>
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,01	1,0	0,02		121,0	91,0	14,0	0,1
	Пшено – 42 г		2,48	1,12	6,6	64,46	0,17	0,08	-	-	-	10,8	93,2	33,2	2,8
	Масло сливочное – 5 г		0,03	3,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	--	-	-	3,76	-	0,22	0,03
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>0,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,20</b>	<b>18,91</b>	<b>74,29</b>	<b>588,96</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>11,02</b>	<b>25,68</b>	<b>1,0</b>	<b>180,24</b>	<b>417,67</b>	<b>122,32</b>	<b>13,53</b>
	<b>8 день/среда/неделя вторая /</b>														
	<b>Обед</b>														
637	Бедро куриное отварное	130	<b>8,11</b>	<b>8,24</b>	<b>32,80</b>	<b>193,05</b>	<b>0,15</b>	-	-	<b>0,06</b>	-	<b>29,31</b>	<b>208,1</b>	<b>29,99</b>	<b>3,06</b>
	Бедро куриное -230 г		8,11	8,24	32,80	193,05	0,15	-	-	0,06	-	23,68	207,2	29,6	2,96
	Соль- 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
402	Гороховое пюре	175/5	<b>6,09</b>	<b>6,34</b>	<b>24,80</b>	<b>193,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	-	<b>0,02</b>	-	<b>76,16</b>	<b>188,19</b>	<b>69,03</b>	<b>5,45</b>
	Горох -73 г		5,36	2,17	20,35	154,78	0,09	0,14	-	-	-	70,91	168,98	65,66	5,11
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
	Масло сливочное – 5 г		0,03	2,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
868	Компот из сухофруктов	185/15	<b>0,64</b>	-	<b>2,66</b>	<b>58,45</b>	-	<b>0,06</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,18</b>	<b>10,5</b>	<b>15,4</b>	<b>12,0</b>	<b>3,05</b>
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	1,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0
	Сахар – 15 г		-	-	1,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>17,99</b>	<b>18,25</b>	<b>73,22</b>	<b>586,59</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>10,97</b>	<b>27,88</b>	<b>0,98</b>	<b>170,59</b>	<b>423,23</b>	<b>141,64</b>	<b>13,09</b>
	<b>9 день /четверг/неделя вторая/</b>														
	<b>Обед</b>														
476	Рыба запечённая	100	<b>8,22</b>	<b>8,36</b>	<b>33,48</b>	<b>227,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>8,77</b>	-	-	<b>56,27</b>	<b>36,8</b>	<b>60,05</b>	<b>2,06</b>
	Филе горбуши -112 г		7,28	4,87	27,54	110,16	0,14	0,41	8,77	-	-	41,95	31,05	57,52	1,91

	Масло растительное – 5 г		-	3,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
299	Картофельное пюре	175/5	<b>6,51</b>	<b>6,41</b>	<b>25,67</b>	<b>198,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>39,55</b>	<b>136,95</b>	<b>53,07</b>	<b>2,34</b>
	Картофель –200 г		4,4	0,88	18,06	90,4	0,25	0,13	2,2	-	-	20,0	116,0	46,0	1,98
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	-	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>1,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	-	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>18,24</b>	<b>18,41</b>	<b>73,21</b>	<b>637,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>11,87</b>	<b>27,99</b>	<b>0,42</b>	<b>198,68</b>	<b>381,71</b>	<b>133,32</b>	<b>9,5</b>
	<b>10 день/пятница/неделя вторая/</b>														
	<b>Обед</b>														
195	Рассольник	240/10	<b>8,12</b>	<b>8,77</b>	<b>34,41</b>	<b>214,43</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>3,33</b>	<b>0,91</b>	<b>0,01</b>	<b>38,2</b>	<b>107,61</b>	<b>38,93</b>	<b>1,65</b>
	Картофель – 105		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	3,06	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Крупа перловая - 7 г		0,47	0,06	3,69	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09
	Лук – 10/12 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь – 10/12 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Огурцы консервир -17 г		0,48	-	0,22	3,23	-	-	-	-	-	4,25	3,4	-	0,2
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
943	Чай	185/15	<b>0,2</b>	-	<b>1,8</b>	<b>57,94</b>	-	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	-	<b>5,25</b>	<b>8,25</b>	<b>4,4</b>	<b>1,27</b>
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	1,73	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45
	Хлеб пшеничный	30	<b>1,28</b>	<b>1,56</b>	<b>5,46</b>	<b>66,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,8</b>	<b>24,9</b>	<b>10,5</b>	<b>0,48</b>
	Булочка	50	<b>6,21</b>	<b>6,27</b>	<b>24,96</b>	<b>135,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	-	-	-	<b>7,94</b>	<b>33,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого</b>		<b>17,94</b>	<b>18,20</b>	<b>75,61</b>	<b>571,59</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>11,5</b>	<b>29,81</b>	<b>1,51</b>	<b>196,12</b>	<b>356,46</b>	<b>121,78</b>	<b>11,71</b>