

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Калужской области в Кировском, Куйбышевском,
Барятинском, Мосальском, Спас-Деменском
районах

А.А. Глагола

" 2 " 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "Основная
общеобразовательная школа №4"
город Киров Калужской области
Н.Н. Новикова

Примерное меню обучающихся в МКОУ "ООШ № 4" в 2021-2022 учебном году

(разработано на основании "Прейскуранта постоянно действующих цен на школьное питание для предприятий общественного питания", утверждено приказом управления общественного питания от 22.09.88г. №70)

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											
ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая с/м	150/10	200/100	16,2	12,8	23,6	272	0,24	0,36	4,9	54,12	5,3	115,02	392,09
Бутерброд с сыром	30/15	30/15	5,8	19,8	6,6	226,2	0,068	0,068	1,88	120,83	0,75	15,23	1048
чай	200	200	0,1	0,7	98,6	401	0,011	0,01	40	3	0,16	11	0,4
ИТОГО:			5,90	33,30	128,80	899,20	0,32	0,44	46,78	177,95	6,21	141,25	1440,49

обед

Суп картофельный с горохом	250	250	16,20	56	62,7	187	0,17	2,4	14,6	24,4	1,7	29,5	137,8
Тефтели мясные с/м	60/5	80/5	6,67	47/7	12,8	539/6	0,12	0,12	13,2	58,35	0,9	25,5	1,57
Гречка отварная с/м	150/5	150/5	анр.24	6,3	46,68	250,36	0,6	0,3	0,01	43,9	2,5	35,4	7,16
салат из свежей капусты	100/10	150/10	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Хлеб ржаной	50	50	7,9	1,4	41	198,5	0,24	0,096	0,01	42	4,68	56,4	2,15
Компот из свежих фруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85		0,2	19,5	2,6	10,4		
ИТОГО:			16,17	68,10	171,48	713,36	1,19	2,99	44,12	210,95	10,78	169,40	149,54

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Каша молочная манная с/м	150/5	200/5	5,4	0,6	30	147	0,06	0,015	0,01	10,5	0,9	9	1,35
Йогурт	1шт	1шт	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6	14	0,3
Бутерброд с сыром	30/30	40/30	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	190	0,4	0,85		25	0,25	15	0,2
ИТОГО:			13,8	1,6	111,7	564,6	0,69	0,955	10,02	81,5	3,65	71	4,61

ОБЕД

Щи из свежей капусты	250	250	7,8	6,9	8,1	125,1	0,02	0,02	9,2	24,5	0,4	10,3	0,46
Картофельное пюре с/м	150	180	4,5	21,3	12,6	257	0,105	0,3	25,05	41,4	1,2	24,9	4,94
Рыба припущенная с/м	80/5	100/10	25,3	23,4	13,5	362,8	0,128	0,284	7,53	88,61	4,26	45,58	9,59
Салат из свеклы припущенной с/м	100/10	150/10	1,3	7,4	8,5	7,7	106	0,35	5,86	35,4	5,12	35,8	10,3
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	9	0,4
ИТОГО:			46,1	60,8	113,9	1075	106,503	1,064	63,05	252,91	17,88	176,58	27,68

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога с повидлом	150/5	200/5	6,3	1,6	27,9	151,4	0,153	0,08	0,01	15,41	3,33	100,79	2,85
Хлеб пшеничный	30	40	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Кисель из к/н	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,2	1,6	172,1	1	24,8	1,16
ИТОГО:			19,7	8,3	109	570,6	0,413	0,33	1,62	210,51	6,23	158,59	6,77
ОБЕД													
Рассольник "Ленинградский"	250/50	250/50	20,8	18	11,5	288,8	0,1	0,5	12,5	55,75	4,5	48,5	7,94
Рис отварной	150	180	4,5	21,3	12,6	257	0,105	0,3	25,05	41,4	1,2	24,9	4,94
Печень говяжья в соусе	80/80	100/100	21,1	17,4	4,65	264	0,03	0,05	4,95	15,6	0,4	7,03	0,1
Салат из свежей капусты с/м	100/10	150/10	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Сок	200	200	0,3	0,2	25,9	104	0,01	0,03	101,4	144	0,28	12	0,18
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	9	0,4
ИТОГО:			55,3	62,9	106,95	1203,7	0,535	1,05	170,21	350,05	13,48	171,03	16,21

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Каша молочная пшенная с/м	150/5	200/5	2,4	0,2	28,7	130	0,164	0,016	0,01	1	1,46	8	1,49
Бутерброд с колбасой в/к	30/30	40/30	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	0,1	0,7	98,6	401	0,011	0,01	40	3	0,16	11	0,4
ИТОГО:			10,1	1,8	174	744,6	0,375	0,076	40,02	27	3,52	52	4,65

ОБЕД

Суп вермишевый с курицей	250/30	250/30	3,3	4,3	22	133,2	0,12	0,1	12,75	27,5	1,25	34,25	2,03
Картофельное пюре с/м	150	180	4	6,6	18,4	150	0,06	0,06	34	116	1,6	40	1,8
Котлета мясная с/м	80/5	100/5	27,8	29,6	1,7	384,3	0,08	0,2	8,6	33,1	4	32,3	8,51
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Салат из свежей капусты с/м	100/10	150/10	150	0,8	0,1	79,8	326	0,01	0,02	0,01	25	1,4	6
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	13	0,3
ИТОГО:			192,8	42,9	111,7	1065,7	326,52	0,49	120,78	257,61	36,85	171,95	20,63

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	150	200	18,6	31,2	25	449,6	0,075	0,3	0,45	190,2	1,05	30,15	3,68
Бутерброд с сыром	30/15	40/15	0,01	0,01	14	52,6	0,01	0,01	0,01	0,01	0,04	0,01	0,01
чай со сгущенным молоком	100	150	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	0,08	0,01	20	1	13	1,94
Йогурт	1 шт.	1 шт.	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	13	0,3
ИТОГО:			27,01	43,21	122	962,3	0,205	0,42	60,47	244,21	2,39	56,16	5,93
ОБЕД													
Суп рыбный	250/30	250/30	5,5	7,5	12,5	135,7	0,15	0,05	7	56,5	2,25	30	1,41
Рис отварной с/м	150/5	180/5	6,3	1,6	27,9	151,4	0,153	0,08	0,01	15,41	3,33	100,79	2,85
Голень куриная отварная с/м	80/105	100/150	53,8	43,6	92,5	954,4	0,72	0,36	5,94	218,7	7,74	338,58	14,33
Салат из свежей капусты с/м	100/10	150/10	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
снежок	1шт	1шт	0,3	0,2	25,9	104	0,01	0,03	101,4	144	0,28	12	0,18
ИТОГО:			74,3	58,7	228,5	1698,4	1,313	0,68	136,06	523,91	19,3	554,97	21,62

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Запеканка творожная со стуженным м	150/10	200/10	5,4	0,6	30	147	0,06	0,015	0,01	10,5	0,9	9	1,35
Хлеб пшеничный	30	40	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Кисель из к/н	200	200	0,1	0,7	98,6	401	0,011	0,01	40	3	0,16	11	0,4
ИТОГО:			13,1	2,2	175,3	761,6	0,271	0,075	40,02	36,5	2,96	53	4,51

ОБЕД

Суп картофельный с рисом	250	250	16,20	56	62,7	187	0,17	2,4	14,6	24,4	1,7	29,5	137,8
Макароны отварные	150	180	4,5	21,3	12,6	257	0,105	0,3	25,05	41,4	1,2	24,9	4,94
Тефтеля мясная	90	100	20,3	47,7	7,9	539,6	0,6	0,3	0,01	43,9	2,5	35,4	7,16
Салат из свежей капусты с/м	100/10	150/10	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Сок	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3	12	0,2
ИТОГО:			49,80	131,10	163,20	1383,50	1,18	3,19	66,37	218,00	13,40	175,40	152,95

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)				(ккал)							
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	150	200	6,1	9	30,5	219,3	0,06	0,15	0,9	123,75	1,05	28,35	1,047
Бутерброд с сыром	25/30	25/40	5,8	19,8	6,6	226,2	0,068	0,068	1,88	120,83	0,75	15,23	10,48
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	200	1,9	10,9	7,1	131,9	0,02	0,06	0,2	49,4	0,3	10	0,91
Йогурт	1 шт.	1 шт.	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	13	0,3
ИТОГО:			14,7	39,9	52,3	620,4	0,188	0,308	62,98	327,98	2,4	66,58	12,737
ОБЕД													
Суп вермишелевый с курицей	250/30	250/30	17,7	3,6	1,2	106,5	0,015	0,06	0,9	12	0,3	3,6	2,99
Картофельное пюре	150/5	180/5	3,20	6,9	12,8	122,6	0,12	0,12	13,2	58,35	0,9	25,5	1,57
Рыба припущенная с/м	80/10	100/10	12,3	18,2	39,8	362,4	0,1	0,9	4,7	32,9	4,6	35,9	5,54
Салат из припущенной свеклы с/м	100/10	150/10	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Чай	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Фрукт	1 шт.	1 шт.	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	42	0,9
ИТОГО:			43,1	35	144,5	1040,4	0,555	1,29	50,51	200,55	12,1	180,6	13,85

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная с/м	150/10	200/5	14,6	24,9	2,1	290,1	0,09	0,525	0,01	7,21	2,9	16	4,57
Бутерброд с сыром	25/25	25/25	12,4	25,3	1,7	282,9	0,048	0,17	0,45	217,82	1,95	26,72	3,6
Какао с молоком	200	200	0,1	0,7	98,6	401	0,011	0,01	40	3	0,16	11	0,4
Йогурт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	9	0,4
ИТОГО:			27,5	51,3	112,2	1021	0,179	0,725	50,46	244,03	7,21	62,72	8,97

ОБЕД

Щи из свежей капусты	250	250	4,5	6,6	13,5	132	0,072	0,051	4,14	29,46	1,1	22,47	2,28
Голень куриная отварная	80	100	8,2	14,6	36,6	301,4	0,06	0,06	0,8	40,8	1,6	42,4	2,76
Рис отварной	150	180	2,5	4,1	25,7	152	0,6	0,08	12	25,3	2,5	35	2,74
Салат из свежей капусты	100	150	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Чай	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Кефир	1шт	1шт	0,3	0,2	25,9	104	0,01	0,03	101,4	144	0,28	12	0,18
ИТОГО:			21,4	30,2	116	1032	0,158	0,725	51,46	255,41	8,24	63,48	9,87

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)				(ккал)							
ЗАВТРАК													
Запеканка творожная со сгущ. Молоко	150/10	200/10	6,3	1,6	27,9	151,4	0,153	0,08	0,01	15,41	3,33	100,79	2,85
Сок	200	200	0,3	0,2	25,9	104	0,01	0,03	101,4	144	0,28	12	0,18
Хлеб пшеничный	30	40	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Йогурт	1 шт.	1 шт.	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	42	0,9
ИТОГО:			15,7	3,2	121,5	565	0,403	0,21	111,42	190,41	6,11	187,79	6,69
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты	250	250	3,9	3,6	30	160,8	0,15	0,09	11,7	27	1,5	40,8	2,44
Картофельное пюре	150	200	1,6	3	10,3	75	0,02	0,04	1,2	37	1,2	21	0,4
Котлета мясная с/м	80/5	100/5	20,3	47,7	7,9	539,6	0,6	0,3	0,01	43,9	2,5	35,4	7,16
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Салат из припущенной свеклы с/м	100/10	150/10	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04	0,04	0,01	10	0,6	2	0,93
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	13	0,3
ИТОГО:			36,7	58,7	198,8	1435,9	1,07	0,59	78,33	198,9	10,8	163,2	13,22

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Каша манная с/м	150/5	200/5	8,2	14,6	36,6	301,4	0,06	0,06	0,8	40,8	1,6	42,4	2,76
Бутерброд с сыром	30/30	40/30	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0,2	1,6	172,1	1	24,8	1,16
ИТОГО:			21,6	21,3	117,7	720,6	0,32	0,31	2,41	235,9	4,5	100,2	6,68

ОБЕД

Рассольник "Ленинградский "	250	250	7,8	6,9	8,1	125,1	0,02	0,02	9,2	24,5	0,4	10,3	0,46
Макароны с/м	150/5	180/5	3,20	6,9	12,8	122,6	0,12	0,12	13,2	58,35	0,9	25,5	1,57
Печень говяжья в соусе	80/80	100/100	25,3	23,4	13,5	362,8	0,128	0,284	7,53	88,61	4,26	45,58	9,59
Салат из свежей моркови	100	150	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6	14	0,3
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Сок	200	200	0,3	0,2	25,9	104	0,01	0,03	101,4	144	0,28	12	0,18
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3	12	0,2
ИТОГО:			44,4	39	107,3	940,9	0,528	0,604	146,34	392,46	12,64	166,38	14,09

11 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	(ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/10	200/10	5,4	0,6	30	147	0,06	0,015	0,01	10,5	0,9	9	1,35
Хлеб пшеничный	30	40	7,6	0,9	46,7	213,6	0,2	0,05	0,01	23	1,9	33	2,76
Кофейный напиток	200	200	1,9	10,9	7,1	131,9	0,02	0,06	0,2	49,4	0,3	10	0,91
Йогурт	1 шт.	1 шт.	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	13	0,3
ИТОГО:			15,8	12,6	91,9	535,5	0,32	0,155	60,22	116,9	3,4	65	5,32

ОБЕД

Суп картофельный с рыбой	250/30	250/30	20,8	18	11,5	288,8	0,1	0,5	12,5	55,75	4,5	48,5	7,94
Плов с мясом	100/25	200/50	4	6,6	18,4	150	0,06	0,06	34	116	1,6	40	1,8
Винегрет овощной	100/10	150/10	20,3	47,7	7,9	539,6	0,6	0,3	0,01	43,9	2,5	35,4	7,16
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
Фрукт	1 шт.	1 шт.	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	42	0,9
ИТОГО:			53,4	74,2	120,2	1349,8	1,02	1	61,92	270,65	13,9	216,9	19,79

12 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	P
	Выход (гр)	Выход (гр)											

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	150	200	6,3	1,6	27,9	151,4	0,153	0,08	0,01	15,41	3,33	100,79	2,85
Бутерброд с сыром	30/30	40/30	24,9	22	7,7	326	0,1	0,2	7,6	22,6	3,3	38,3	9,13
Чай с лимоном	200/7	200/7	0,1	0,7	98,6	401	0,011	0,01	40	3	0,16	11	0,4
Йогурт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	9	0,4
Итого			31,7	24,7	144	925,4	0,294	0,31	57,61	57,01	8,99	159,09	12,78

ОБЕД

Суп картофельный с рисом	250	250	5,5	7,5	12,5	135,7	0,15	0,05	7	56,5	2,25	30	1,41
Макароны с/м	150/5	180/5	3,20	6,9	12,8	122,6	0,12	0,12	13,2	58,35	0,9	25,5	1,57
Сосиска отв	80	100	27,8	29,6	1,7	384,3	0,08	0,2	8,6	33,1	4	32,3	8,51
Салат из свежей капусты	100	150	1,6	4,4	8,3	77,5	0,06	0,07	16,3	42,3	1	22,6	0,86
Хлеб ржаной	30	40	6,6	1,2	34,2	165,4	0,2	0,08	0,01	35	3,9	47	1,79
Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	0,01	5,4	12	0,8	4	0,2
снежок	1шт	1шт	150	0,8	0,1	79,8	326	0,01	0,02	0,01	25	1,4	6
Фрукт	1 шт.	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3	12	0,2
ИТОГО:			195,3	50,9	107,1	1122,3	326,65	0,57	55,53	256,26	40,15	174,8	20,54