

Согласовано:  
Директор  
МБОУ «СОШ № 18 имени А.С.Сергеева» города Курска



С.Г. Медвецкая  
2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
для питания детей, обучающихся

в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18 имени А.С.Сергеева»  
города Курска

(7-11 лет)

г. Курск

Приложение № 1  
к контракту 0744200000011005243-1

от « 31 » августа 2021 г.



Л.Н.Дюкарева  
августа 2021 г



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево др., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,1	20,50	109,15	1,00	99	2008		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,90	11,70	14,8	211,30	0,1	0,7	50,00	0,3	51,7	27,8	109,70	1,20	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	16,8	95,0	0,7	434	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>37,70</b>	<b>28,90</b>	<b>143,70</b>	<b>912,70</b>	<b>0,70</b>	<b>17,60</b>	<b>146,10</b>	<b>6,00</b>	<b>206,20</b>	<b>97,80</b>	<b>421,15</b>	<b>8,00</b>				

2-11



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	т/к	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,20	274	2008		
ПЛОД	200	12,30	13,30	34,7	338,50	0,1	1,3	102,00	3,7	66,10	46,1	103,10	2,10	779	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,00	14,80	60,40	0	1,10	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	4,50	0	72,80	0	0,1	54,00	0,1	176	7	100	0,2	42	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,80	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,60	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>842</b>	<b>31,10</b>	<b>30,50</b>	<b>105,30</b>	<b>812,80</b>	<b>0,20</b>	<b>16,60</b>	<b>210,10</b>	<b>5,20</b>	<b>346,60</b>	<b>89,80</b>	<b>390,66</b>	<b>6,00</b>				



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011		
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,20	7,90	13,6	111,80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8,70	104,70	1,8	94	2011		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11,10	12,00	4,90	208,60	0,1	1,5	105,00	2,7	69,30	21,0	101,40	1,30	259	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЫПАТАЯ	150	3,60	4,60	31,90	142,40	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,5	10,60	41,20	209,70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>34,30</b>	<b>41,50</b>	<b>144,50</b>	<b>928,30</b>	<b>0,45</b>	<b>11,10</b>	<b>105,24</b>	<b>10,00</b>	<b>199,30</b>	<b>103,40</b>	<b>448,90</b>	<b>7,20</b>				



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Р, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево др., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,90	7,00	18,20	97,70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8,30	100,50	1,00	101	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,4	25,00	3,7	56,0	34,5	105,80	1,3	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,10	20,3	141	0,14	5	15,00	0,2	47	29	85	1,1	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛОГ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	451	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28,30</b>	<b>25,20</b>	<b>134,40</b>	<b>793,70</b>	<b>0,54</b>	<b>26,10</b>	<b>40,33</b>	<b>8,70</b>	<b>211,20</b>	<b>114,90</b>	<b>412,20</b>	<b>7,30</b>				



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
ИКРА СВЕКОЛЫНАЯ	60	1,20	4,40	6,06	70,50	0,00	3,30	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,70	56	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	152,80	0,3	4,7	96,00	2,3	40,1	20,50	109,50	1,90	99	2008		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	13,20	8,60	9,6	211,30	0,1	3,5	25,00	5,9	79,6	60,5	107,80	1,6	231	2008		
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	402	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>25,40</b>	<b>21,00</b>	<b>101,96</b>	<b>711,20</b>	<b>0,62</b>	<b>31,50</b>	<b>151,01</b>	<b>13,00</b>	<b>199,50</b>	<b>133,70</b>	<b>324,10</b>	<b>8,90</b>				



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	т/к				
<b>Обед</b>																		
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7			2008		
Суп с макаронными изделиями	250	3,6	4,2	14,60	85,00	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6			2008		
Печень по-строгановски	90	11,00	9,54	2,9	188,48	0,21	12,1	315,00	1,37	66,74	15,34	103,42	1,15			2008		
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	31,90	142,40	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6			2008		
Кисель из ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1			2011		
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2			2008		
Хлеб пшеничный	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			2008		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	870	25,70	24,94	119,70	786,58	0,38	21,30	315,44	3,37	165,04	83,84	322,82	5,75					
<b>Итого за прием пищи:</b>																		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,90	4,2	73,20	0	3,3	0,1	2,5	13,9	10,3	22,7	0,5	67	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	260/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,2	1,9	84	2008		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	156,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,7	52,3	107,00	1,4	239	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0	0	0,1	0,4	7,9	24,5	74,6	0,5	325	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	18,10	100,50	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4	434	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,20</b>	<b>26,00</b>	<b>128,60</b>	<b>791,90</b>	<b>0,32</b>	<b>15,80</b>	<b>25,41</b>	<b>7,90</b>	<b>197,30</b>	<b>127,50</b>	<b>416,80</b>	<b>7,00</b>				



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																			
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,2	68,0	0	2,5	400,00	2,4	25,4	19,9	32,2	0,8	56	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,8	1,6	104	2011				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	12,00	13,40	0,3	294,60	0,1	1,4	25,00	0,3	63,20	28,6	106,30	1,50	307	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	31,90	142,40	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	181	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	467	2008				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,3	5,30	20,60	104,85	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3						
Итого за прием пищи:	865	31,60	36,00	123,00	908,55	0,45	10,90	425,34	6,30	178,80	115,90	423,20	7,10						



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	TK	2008		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,80	8,10	15,40	112,60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14,10	104,10	2,0	91	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,70	14,90	26,70	271,60	0,3	11,1	25,00	2,9	63,70	47,8	103,20	1,60	258	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,40	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
БУЛОЧКА СДОВНАЯ	100	7,40	5,60	39,00	258,20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>32,60</b>	<b>32,50</b>	<b>122,30</b>	<b>858,80</b>	<b>0,60</b>	<b>23,90</b>	<b>25,30</b>	<b>6,00</b>	<b>194,00</b>	<b>101,10</b>	<b>366,70</b>	<b>8,80</b>				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность B, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево др., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
<b>Обед</b>																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,20	4,40	6,06	70,50	0,00	3,30	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,70	56	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,40	7,90	11,5	102,70	0,1	8,6	0,2	0,6	41,8	9,80	103,70	1,9	95	2008		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,7	52,3	107,00	1,4	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,10	20,3	141	0,14	5	15,00	0,2	4,7	29	85	1,1	335	2008		
РЫБКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	402	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>24,10</b>	<b>24,30</b>	<b>120,66</b>	<b>745,80</b>	<b>0,56</b>	<b>37,20</b>	<b>70,21</b>	<b>8,80</b>	<b>235,30</b>	<b>143,80</b>	<b>402,50</b>	<b>9,80</b>				



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,4	7,5	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,20	10,60	105,80	1,6	104	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,50	11,70	14,8	211,30	0,1	0,7	25,00	0,3	51,7	27,8	109,70	1,20	294	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,90	32,40	155,30	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20,80	114,00	0,04	1	27,00	0	161,00	14	90	1	433	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,8	0	0,1	15,00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3	2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>35,20</b>	<b>45,10</b>	<b>121,00</b>	<b>941,30</b>	<b>0,40</b>	<b>11,00</b>	<b>67,33</b>	<b>6,20</b>	<b>367,20</b>	<b>84,40</b>	<b>469,50</b>	<b>7,10</b>						



## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4,0	6,1	65,0	0	2,2	200,00	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1	40	2011				
УХА РЫБАЦКАЯ	250	8,7	3,7	11,40	118,0	0,1	7,0	0,1	0,4	39,9	11,70	101,50	1,0	270	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,90	12,90	13,50	202,30	0	0,2	25,00	0,6	69,0	17,0	100,60	1,3	296	2011				
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,11	7,51	18,44	156,00	0,11	11,10	98,00	0,59	38,50	32,70	75,40	1,38	714	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60		0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>29,61</b>	<b>29,51</b>	<b>109,54</b>	<b>819,10</b>	<b>0,32</b>	<b>220,50</b>	<b>323,26</b>	<b>5,09</b>	<b>199,40</b>	<b>95,40</b>	<b>370,20</b>	<b>8,38</b>						