



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Кирсанова 12 лет и старше
2023-2024 год (льготное питание)**

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эвк					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный завтрак																				
54-16к-2020	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	0,53	33,25	1,46	115	123	27	0,5	335	156	49,9	4,1	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
	Итого		5,2	6,9	38,9	236	0,07	0,13	0,53	33,55	1,55	132	130,2	34	1,4	335,8	177	49,9	4,1000	
Комплексный обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	19,95	2,5	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	2,58	219	0,022	0,0035	
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,06	7,3	43,6	269,3	0,08	0,04	0	35,46	1,58	14,6	53,3	9,3	0,93	197,7	70,6	27,7	0,13	
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		39,34	24,78	131,775	886,37	0,601	0,592	10	190,61	9,625	115,4	392,1	190,9	11,795	648,28	1087,95	47,6734	2,64225	

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	l	Se	
Комплексный завтрак																				
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,54	9,6	38,14	280,8	0,07	0,07	0,06	51,07	1,44	168	133,34	14,67	1,07	321,34	76	27,6	2,54	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
	Итого		12,715	9,85	65,215	397,25	0,095	0,143	0,11	51,37	2,93	216,25	172,84	31,92	2,87	440,39	132,25	27,6	2,5472	
Комплексный обед																				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,25	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	17,07	18,4	
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	8	26,26	197,7	0,16	0,15	136	42,8	2,6	52	112	37,33	1,3	214,6	832	0,038	0,001	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		23,435	29,85	113,485	799,15	0,368	0,61	150,69	210,32	10,125	179,36	345,55	120,12	9,55	836,02	1652,09	17,136	18,41735	

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	l	Se	
Комплексный завтрак																				
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,7	10,3	40,9	280	0,05	0,18	0,91	26,32	1,33	68,19	131	1,8	17,24	113,6	183,2	20,8	4,6	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
	Итого		8,275	10,55	84,375	462,45	0,075	0,243	0,96	41,32	2,78	123,44	167,3	28,05	18,94	231,85	218,45	20,8	4,6072	
Комплексный обед																				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	20,95	0,3	
263	Рагу из свинины	280	18,67	48,1	27,53	604,8	0,43	0,44	2,24	131,48	1,16	34,38	278,78	70,12	3,46	440,83	554,18	0,00134	0,00044	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		29,795	52,33	100,535	975,75	0,623	0,862	10,89	253,78	4,45	104,38	386,53	118,37	7,37	826,88	1152,18	20,95134	0,30839	

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный завтрак																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,18	0,73	26,32	1,28	151,4	122,2	48,5	0,36	112,6	186,2	20,8	2,48
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,017	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	11,7	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	Итого		12,075	10,23	42,295	308,67	0,125	0,26	1,46	43,57	3,78	325,65	284,5	93,05	2,36	280,75	441,45	32,5	4,7872
Комплексный обед																			
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,25	33,5	1,6	120,5	453,75	20,85	4,55
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		21,155	18,88	113,275	705,23	0,483	0,552	14,7	171,02	6,6	171,69	327,55	106,35	8,63	450,71	942,53	20,862	4,55837

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный завтрак																			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	13,15	9,95	25,2	243	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	Итого		15,525	10,2	75,775	448,45	0,079	0,183	0,49	58,5	2,15	209,05	232,3	36,16	1,68	200,91	249,45	0,022	0,0288
Комплексный обед																			
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,28	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	18,68	0,27
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,78	8,72	11,68	176,86	0,06	0,08	0,15	13,34	0,27	31,34	68,27	18,54	1,58	4401	182,67	0,03	0
54-1г-2020	Макарони отварные	200	7,06	7,3	43,6	269,3	0,08	0,04	0	35,46	1,58	14,6	53,3	9,3	0,93	197,7	70,6	27,7	0,13
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		26,615	21,85	114,205	758,49	0,293	0,522	39,05	210,83	4,29	139,91	208,82	75,29	12,29	4988,75	706,02	47,16	0,50795

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экив					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	0,54	53,8	2,53	126	185	49	1,3	338	215	51,6	3,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	Итого		10,475	11,95	64,575	404,45	0,205	0,223	0,59	54,1	4,02	174,25	224,5	66,25	3,1	457,05	271,25	51,6	3,1072
Комплексный обед																			
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	61,15	0,22
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	9,9	16,8	3,15	201,9	0,24	0,01	0,16	7,3	0,41	16,96	112,9	20	1,31	102,4	257,7	0,0008	0,002
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,53	278,26	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32	0,66	202,6	61,3	27,7	9,6
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		27,775	30,65	132,155	891,31	0,433	0,432	5,31	49,13	62,93	137,71	283,28	119,25	8,6	1028,9	681,74	88,8516	9,83075

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экив					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Комплексный завтрак																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,18	0,73	26,32	1,28	151,4	122,2	48,5	0,36	112,6	186,2	20,8	2,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
	Итого		7,675	5,83	44,795	259,47	0,085	0,253	0,78	26,62	2,77	199,65	161,7	65,75	2,16	231,65	242,45	20,8	2,4872
Комплексный обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,28	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	18,68	0,27
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		14,075	17,73	94,375	587,93	0,373	0,502	33,65	155,3	5,32	151,66	233,8	86,05	11,55	422,71	513,78	18,69	0,27807

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se	
Комплексный завтрак																				
54-16к-2020	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	0,53	33,25	1,46	115	123	27	0,5	335	156	49,9	4,1	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
	Итого		7,975	7,35	61,575	323,05	0,115	0,183	4,58	33,25	3,06	160,25	169,3	45,25	4,2	465,25	431,25	49,908	4,1152	
Комплексный обед																				
54-23-2020/34	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009	
279	Гёфтели в томатном соусе	80	7,43	17,19	12,39	237,84	0,08	0,06	23,07	310,67	1,27	93,6	61,87	1,51	0,1	109,68	194,67	0,02	0,02	
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,06	7,3	43,6	269,3	0,08	0,04	0	35,46	1,58	14,6	53,3	9,3	0,93	197,7	70,6	27,7	0,13	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		22,465	29,84	130,565	869,99	0,34	0,512	42,67	489,88	11,27	184,95	222,67	64,06	5,12	821,11	821,72	28,4896	0,25885	

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se	
Комплексный завтрак																				
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	0,52	52,4	2,38	138	232	63	1,9	346	273	51,3	14,6	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,017	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	11,7	2,3	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
	Итого		15,175	17,45	58,775	451,45	0,275	0,25	1,25	69,65	4,88	312,25	394,3	107,55	3,9	514,15	528,25	63	16,9072	
Комплексный обед																				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,25	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004	
54-3г-2020	Фрикадельки из кур в томатном соусе	80	9,98	14,8	5,89	197,8	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,67	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	0	36,6	5,31	18,6	240	160	5	198,6	292	29,73	4,66	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		28,585	30,25	134,975	909,18	0,48	0,72	24,35	218,85	7,861	150,8	455,22	234,45	14,71	693,75	1329,65	29,775	4,678404	

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	l	Se	
Комплексный завтрак																				
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,4	15,8	38,8	332	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1	0,7	149	53	0,0208	0,001	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
	Итого		9,575	16,05	65,875	448,45	35,025	13,073	476,05	0,8	1,52	48,28	39,52	35,35	2,5	268,05	109,25	0,0208	0,0082	
Комплексный обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	19,95	2,5	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	0,07	0,072	0,35	9,69	0,5	43,1	153,56	20,9	0,6	54,56	313,07	0,011	0,001	
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	8	26,26	197,7	0,16	0,15	136	42,8	2,6	52	112	37,33	1,3	214,6	832	0,038	0,001	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		28,48	26,62	132,085	881,43	0,521	0,654	142,35	195,14	7,015	191,9	414,36	127,83	6,765	705,16	1703,42	19,9996	2,50995	