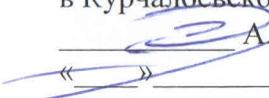


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с. Автуры
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКА ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ К1ОШТАН АДМИНИСТРАЦИ МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ К1ОШТАН ДЕШАРАН
УРХАЛЛА» МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТАН ЮКЪАРА ДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ «ЭВТРАРА №1 ЙОЛУ ЮСУПХАДЖИЕВ ТУРПАЛ-АЛИ
ИМРАНОВИЧАН Ц1АРАХЙОЛУ ЮКЪАРА ДЕШАРАН ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе

 А.М. Эдильгириев

« » 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  М.Х. Зайнабдиева
«20» августа 2020 г.

Меню горячего питания школьников

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,77 2
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	156,421	0,	0,	27,6 92

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,48 9
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,21	18,18	86,11	657,31	0,187	2,45	0,022	0,	363,285	0,	0,	1,54 9

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,52 6
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	0,	0,	27,4 46

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,90 1
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,63 9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92	289
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05 5
386	Кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12 5
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,56	21,32	97,71	733,59	0,272	23,105	14,6	36,8	356,323	38,7	1,92	1,36

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
141	Оладьи со сметаной	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	1,45 3
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12 5
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,09 1
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,25	11,26	56,44	353,27	0,203	13,786	0,	0,	239,198	0,	0,	13,6 69

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
69	Каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,63 9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,49	4,26	22,45	221,19	0,018	3,982	0,	0,	179,757	0,	0,	1,87 9

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,64 2
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,58	20,89	89,82	651,17	0,423	8,82	0,	0,	372,035	0,	0,	17,3 62

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0	0,05
309	Отварные макароны	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05 5
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,47	26,36	89,41	746,84	0,219	8,87	0,022	23,80	152,815	20,27	2,0	12,9 09

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,48 9
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,9 09

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
309	Макароны отварные с маслом	200	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06			12	34.5	7.5	0.75
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.68			9.2	42.4	10	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	4.6	17.4	6.6	0.22
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	133.33	111.11	25.56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12.7	8.81	83.92	465.73	0.78	1.33	0.	159.13	205.41	49.66	4.21

День: День 2 Вторник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.08	10.63		2.43	188.25	27.5	0.83
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.6		2.13		15.33	23.2	12.27	2.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12.64	2.61	30.86	238.19	0.1	12.76	0.	23.56	228.85	46.37	3.18

День: День 3 Среда (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9.16	6.94	24.56	209.5	0.147	1.95	0.	187.	0.	0.	1.526
376	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.47	40		0.27		13.6	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19.52	7.22	43.77	371.06	0.167	2.22	0.	206.4	39.53	18.33	3.876

День: День 4 Четверг (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	7.3	4.3	38.27	220.98	0.19		5	4.1	131	45	2.58
376	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.47	40		0.27		13.6	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17.66	4.58	57.48	382.54	0.21	0.27	5.	23.5	170.53	63.33	4.93
--	-----------------------	--	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-----------	-------------	---------------	--------------	-------------

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.74	83	0.04	8.54		39.78	43.68	20.9	0.98
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.68			9.2	42.4	10	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33		133.33	111.11	25.56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17.29	5.32	64.24	421.63	0.76	9.87	0.	188.11	214.59	63.06	4.44

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой	200	1.57	2.17	9.69	68.6	0.04	6.6	0.	21.36	44.78	18.22	0.7
15	Сыр(порциями)	10	2.66	2.63	0.	35.	0.003	0.07	0.022	0.	0.	0.	0.
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.68			9.2	42.4	10	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02		0	4.6	17.4	6.6	0.22
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	132.8	0.02	0.8	0	5.84	46	33	0.96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9.21	5.74	86.37	375.12	0.763	7.47	0.022	41.	150.58	67.82	3.12

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп гороховый	200	4.39	0.42	13.22	118.6	0.18	4.66		34.14	72.48	28.46	1.64
3	Бутерброд с сыром	30/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	96	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33		133.33	111.11	25.56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13.97	9.39	54.05	400.71	0.24	6.1	59.	306.67	279.59	63.47	4.13

День: День 9 Среда (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	--	--	-------------------------------	--------------	--	--	--------------------------	--	--	--

	порции, г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3.3	8.6	23.2	183.4	0.4	1.9	71.6	92.3	128	26.7	1.3
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
376	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.47	40		0.27		13.6	22.13	11.73	2.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13.66	8.88	42.41	344.96	0.42	2.17	71.6	111.7	167.53	45.03	3.65

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9.66	6.23	42.75	283.69	0.084	1.3	0.	132.945	0.	0.	0.489
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
15	Сыр(порциями)	10	2.66	2.63	0.	35.	0.003	0.07	0.022	0.	0.	0.	0.
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.
350	Кисель фруктовый	200	0.07	0.04	23.04	111.6		1.8		10.1	5.4	0.34	0.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22.22	9.18	75.53	551.85	0.107	3.17	0.022	148.845	22.8	6.94	0.769

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.08	10.63		2.43	188.25	27.5	0.83
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			4.6	17.4	6.6	0.22
149	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0.	0.	0.	1.2	0.	0.	0.
137	Чай сладкий с лимоном	200	0.	0.08	10.32	43.22	0.004	3.601	0.	11.848	0.	0.	0.091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12.11	2.69	31.31	239.81	0.104	14.231	0.	20.078	205.65	34.1	1.141