

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Яковцевской ООШ
Жарова Л.А.



января __ 2024 г.

Двухнедельное цикличное меню
столовой муниципального образовательного учреждения
Яковцевской основной общеобразовательной школы
(школа)

| Наименование блюда | Выход | Рецепту ра | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Са | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
|---------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
| | 11-18л | 1 неделя 1 день (понедельник) | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная пшенная жидкая | 250 | № 32 | 7.8 | 4.5 | 32.3 | 200 | 180 | 1.5 | 0.13 | 0.23 | 1.8 |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 200 | № 762 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 | | 3.1 | 1.1 | 20.7 | 104 | 7 | 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5. Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 0,03 | 0,02 | 2,2 | 4,5 |
| Итого: | 645 | | 18,04 | 10,09 | 108,9 | 597 | 423 | 3,69 | 0,49 | 2,85 | 8,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1.Борщ, с капустой и картофелем на мясном бульоне | 300 | № 6 | 3,6 | 3 | 11,4 | 102 | 63 | 0,9 | 0,06 | 0,09 | 12 |
| 2.Гуляш | 120 | № 401 | 35,0 | 39,4 | 6,2 | 523 | 29 | 5,4 | 0,12 | 0,28 | 1,7 |
| 3.Каша гречневая рассыпчатая | 230 | № 463 | 13,1 | 9,2 | 58 | 373 | 32 | 6,9 | 0,32 | 0,16 | 0 |
| 4.Ватрушка с творогом | 100 | № 685 | 12,1 | 7,7 | 38,5 | 293 | 75 | 0,9 | 0,09 | 0,14 | 0,1 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,2 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 | | 3.1 | 1.1 | 20.7 | 104 | 7 | 0.4 | 0.04 | 0.02 | 0 |
| 7.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | - | 16 | 64 | 2 | 0,4 | | - | - |
| 8.Овощи (помидоры) | 100 | | 0,88 | 0,2 | 3,9 | 18 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| Итого: | 1145 | | 69,68 | 60,9 | 175,2 | 1565 | 262 | 17,4 | 0,89 | 0,91 | 39,02 |

Второй день (вторник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|------|-------|
| 1.Омлет натуральный | 250 | № 284 | 50 | 30 | 5 | 388 | 200 | 5 | 0,13 | 0,98 | 0,5 |
| 2.Какао с молоком | 200 | № 642 | 4,9 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1 | 0,06 | 0,22 | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный , масло порционно | 40-10 | | 3,1 | 8,3 | 20,9 | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,2 | 0,18 | 0,22 |
| 5. Киви | 100 | | 1,1 | 0,5 | 14,7 | 61 | 34 | 0 | 0 | 0,3 | 92,7 |
| Итого: | 655 | | 61 | 43,5 | 84,7 | 865 | 469 | 8,2 | 0,43 | 1,72 | 95,42 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------|------|------|-------|-----|-------|------|------|------|-------|
| 1.Суп картофельный с мясом | 300 | № 131 | 4,2 | 3,3 | 19,2 | 144 | 45 | 1,2 | 0,15 | 0,12 | 14,4 |
| 2.Рыба запечённая | 120 | № 46 | 19,1 | 5,5 | 3,5 | 138 | 27,6 | 0,6 | 0,11 | 0,07 | 1 |
| 3.Рис отварной | 230 | № 73 | 5,5 | 6,7 | 44,6 | 299 | 4,6 | 0,9 | 0,05 | 0,02 | - |
| 4.Соус красный основной | 50 | № 84 | 0,4 | 1,8 | 3,3 | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,2 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 7.Кисель с витамином « С » | 200 | № 591 | - | - | 13,8 | 64 | 2 | - | 0 | - | 0,2 |
| 8.Овощи (огурцы) | 100 | | 0,9 | 0,1 | 3,5 | 15 | 11 | 0,09 | 0 | 0,01 | 10 |
| Итого: | 1095 | | 35,1 | 18,8 | 129,1 | 884 | 143,2 | 4,99 | 0,56 | 0,43 | 26,32 |

3 день (среда)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------|-------|-------|------|-----|-----|------|------|------|-------|
| 1.Вермишель отварная в молоке | 250 | № 161 | 7,8 | 6,8 | 25 | 198 | 230 | 0,5 | 0,1 | 0,28 | 1,3 |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 200 | № 762 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | № 22 | 3,1 | 8,3 | 20,9 | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Банан | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,04 | 0,05 | 0,6 | 8,7 |
| Итого: | 655 | | 19,14 | 19,69 | 113 | 710 | 467 | 2,9 | 0,49 | 1,32 | 12,42 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|------------|-------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|
| 1.Суп картофельный с бобовыми изделиями и мясом | 300 | № 138 | 7,8 | 3 | 26,7 | 156 | 57 | 2,4 | 0,27 | 0,09 | 7,2 |
| 2.Рагу с птицы | 230 | № 69 | 61,4 | 99,8 | 24,6 | 1125 | 122 | 6,9 | 0,35 | 0,58 | 25,3 |
| 3.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | - | 16 | 64 | 2 | 0,4 | - | - | 3 |
| 4.Овощи (зеленый горошек консервированный) | 100 | | 4,4 | 0,4 | 12,6 | 69 | 20 | 1 | 0,1 | 0,1 | 9,8 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| Итого: | 925 | | 78,6 | 104,6 | 121,1 | 1606 | 248 | 12,7 | 1 | 0,97 | 45,52 |

4 день (четверг)

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1.Каша молочная пшеничная жидкая | 250 | № 262 | 6,8 | 3,8 | 28,3 | 173 | 180 | 1,5 | 0,12 | 0,23 | 1,8 |
| 2.Сок натуральный | 200 | № 645 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 99 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Печенье | 100 | | 6,2 | 18,1 | 68,7 | 450 | 37 | 2,6 | 0,3 | 0,2 | 0,5 |
| 6.Шоколад | 48 | | 2 | 6,9 | 20 | 127 | 70 | 0,3 | 0,02 | 0,09 | 0,2 |
| Итого: | 693 | | 20,54 | 30,29 | 168,3 | 1041 | 341 | 7,76 | 0,73 | 0,73 | 4,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-------|------|-----|------|-----|----|-----|------|------|------|
| 1.Рассольник с мясом | 300 | № 129 | 3 | 2,8 | 20,3 | 108 | 35 | 0,8 | 0,1 | 0,08 | 7,5 |
| 2.Котлета рыбная | 120 | № 324 | 15,4 | 5,6 | 19,1 | 187 | 64 | 1 | 0,11 | 0,12 | 0,5 |
| 3.Картофельное пюре | 230 | № 472 | 5,1 | 7,1 | 17,9 | 196 | 97 | 1,4 | 0,21 | 0,18 | 7,1 |
| 4.Соус красный основной | 50 | № 528 | 0,4 | 1,8 | 3,3 | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | - | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,2 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------|------|------|-------|-----|-----|-----|------|------|-------|
| 7.Напиток лимонный с витамином « С » | 200 | № 646 | - | - | 24,4 | 100 | 4 | - | - | - | 1,6 |
| 8. Фрукт груша | 100 | № 15 | - | 24,4 | 100 | 4 | - | - | - | - | 1,6 |
| Итого: | 1095 | | 28,9 | 43,1 | 226,2 | 819 | 253 | 5,4 | 0,67 | 0,59 | 19,02 |

5 день (пятница)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|------|-----|-----|------|------|------|-------|
| 1.Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 250 | № 34 | 7 | 5 | 26,8 | 180 | 188 | 1,3 | 0,15 | 0,23 | 1,8 |
| 2.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 103 | - | - | 16 | 64 | 2 | 0,4 | - | - | 3 |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционнно | 40-20 | | 6,5 | 6,6 | 12,5 | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Банан | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 0,04 | 0,05 | 0,6 | 8,7 |
| Итого: | 665 | | 16,94 | 12,39 | 96,8 | 568 | 421 | 4 | 0,49 | 1,08 | 13,86 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------|-------|------|------|-------|------|-------|-----|------|------|-------|
| 1.Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 300 | № 120 | 3,6 | 3 | 11,1 | 87 | 63 | 0,6 | 0,09 | 0,06 | 25,8 |
| 2.Котлета мясная | 120 | № 59 | 15,8 | 15,7 | 19,9 | 293 | 26 | 2,8 | 0,11 | 0,12 | 1,2 |
| 3.Макароны отварные | 230 | № 469 | 8,3 | 6,4 | 45,3 | 283 | 16,1 | 1,2 | 0,09 | 0,02 | - |
| 4.соус красный основной | 50 | № 528 | 0,4 | 1,8 | 3,3 | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| 5.Компос из с/ф. с витамином "С" | 200 | № 588 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 8 | 1 | - | 0,02 | 0,8 |
| 6.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,2 | 0,18 | 0,22 |
| 7.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 8.Овощи (кукуруза консервированная) | 100 | | 2,3 | 1,2 | 14,3 | 67 | 3 | 0,3 | 0 | 0,1 | 1,8 |
| Итого: | 1095 | | 35,6 | 29,7 | 163,3 | 1068 | 169,1 | 8,1 | 0,54 | 0,53 | 30,32 |

2 неделя 1 день (понедельник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 1.Каша молочная манная жидкая | 250 | № 262 | 6,5 | 3,8 | 29 | 175 | 180 | 0,5 | 0,08 | 0,2 | 2,3 |
| 2.Сок натуральный | 200 | № 130 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 99 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2 |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционнно | 40-20 | №23 | 6,5 | 6,6 | 12,5 | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5. Киви | 100 | | 1,1 | 0,5 | 14,7 | 61 | 34 | 0 | 0 | 0,3 | 92,7 |
| Итого: | 665 | | 16,54 | 11,29 | 86,8 | 563 | 444 | 4,16 | 0,38 | 0,76 | 97,36 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------|------------|-------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | №139 | 4,8 | 3,6 | 20,1 | 123 | 39 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,2 |
| 2.Жаркое по-домашнему | 230 | № 394 | 16,3 | 22,1 | 21,6 | 366 | 41,4 | 3,5 | 0,18 | 0,16 | 12,2 |
| 3.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,2 | 0,18 | 0,22 |
| 4.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 5.Кисель с витамином «С» | 200 | № 591 | - | - | 13,8 | 64 | 2 | - | - | - | 0,1 |
| 6.Овощи (помидоры) | 100 | | 0,88 | 0,2 | 3,9 | 18 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| Итого: | 925 | | 26,98 | 27,3 | 100,6 | 763 | 143,4 | 6,7 | 0,54 | 0,43 | 38,72 |

2 день (вторник)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1.Запеканка из творога | 250 | № 46 | 43,5 | 27 | 39,5 | 600 | 393 | 1,8 | 0,13 | 0,65 | 1 |
| 2.Чай с сахаром и витамином «С» | 200 | № 627 | - | - | 16,3 | 67 | 5 | 0,4 | - | - | 3 |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционнно | 40-10 | | 3,1 | 8,3 | 20,9 | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Пряник | 80 | | 3,8 | 2,2 | 62,2 | 269 | 7,2 | 0,5 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| Итого: | 635 | | 52,34 | 37,79 | 159,4 | 1194 | 454,2 | 4,86 | 0,47 | 0,9 | 4,22 |

| Обед | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 1.Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 300 | № 120 | 3,6 | 3 | 11,1 | 87 | 63 | 0,6 | 0,09 | 0,06 | 25,8 |
| 2.Котлета мясная | 120 | № 59 | 15,8 | 15,7 | 19,9 | 293 | 26 | 2,8 | 0,11 | 0,12 | 1,2 |
| 3.Макаронны отварные | 230 | № 469 | 8,3 | 6,4 | 45,3 | 283 | 16,1 | 1,2 | 0,09 | 0,02 | - |
| 4.соус красный основной | 50 | № 528 | 0,4 | 1,8 | 3,3 | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| 5.Сок натуральный | 200 | № 130 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 99 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2 |
| 6.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | 0,3 | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 7.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 8.Фрукт (апельсин) | 100 | № 15 | 0,9 | - | 5,5 | 27 | 27 | - | - | - | 40 |
| Итого: | 1095 | | 34,5 | 28,4 | 136,4 | 1013 | 192,1 | 8,2 | 0,59 | 0,42 | 69,72 |

3 день (среда)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|
| 1.Каша молочная рисовая | 250 | № 33 | | | | | | | | | |
| 2.Кофейный напиток на молоке | 200 | № 762 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3.Хлеб пшеничный, масло порционно | 40-10 | № 22 | 3,1 | 8,3 | 20,9 | 170 | 9 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6. Вафли | 100 | | 7,3 | 9,6 | 48,8 | 310 | 30,7 | 0,7 | 0,04 | 0,1 | 0,09 |
| Итого: | 655 | | | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|-------------|-------|--------------|-----------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 1.Суп картофельный с рыбными консервами | 300 | № 131 | 4,2 | 3,3 | 19,2 | 144 | 45 | 1,2 | 0,15 | 0,12 | 14,4 |
| 2. Котлета рубленая из птицы | 120 | № 455 | 19 | 15,1 | 21,4 | 312 | 53 | 1,9 | 0,12 | 0,19 | 1 |
| 3.Капуста тушёная | 230 | № 482 | 4,6 | 6,2 | 12,7 | 161 | 136 | 1,6 | 0,05 | 0,09 | 39,3 |
| 4.Кисель с витамином «С» | 200 | № 591 | - | - | 13,8 | 64 | 2 | - | - | - | 0,1 |
| 5.Хлеб ржаной | 55 | - | 1,9 | - | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 6.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 7.Фрукт (банан) | 100 | № 15 | 1,05 | 0,3 | 15,8 | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 |
| Итого: | 1045 | | 33,85 | 26 | 124,1 | 937 | 305 | 6,98 | 0,6 | 0,63 | 77,52 |

4 день (четверг)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 1.Каша молочная ячневая жидкая | 250 | № 36 | 6,8 | 3,8 | 28,3 | 173 | 180 | 1,5 | 0,12 | 0,23 | 1,8 |
| 2.Кофейный напиток | 200 | № 762 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3.Хлеб пшеничный, сыр порционнно | 40-20 | № 23 | 6,5 | 6,6 | 12,5 | 140 | 183 | 0,7 | 0,05 | 0,07 | 0,14 |
| 4.Хлеб ржаной | 55 | | 1,94 | 0,29 | 20,5 | 88 | 40 | 1,56 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 5.Банан | 100 | № 15 | 1,05 | - | 15,8 | 64 | 22 | 0,28 | 0 | 0,03 | 22,5 |
| Итого: | 665 | | 21,09 | 14,49 | 102,7 | 623 | 605 | 4,24 | 0,47 | 0,73 | 26,86 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1.Суп с макаронными изделиями | 300 | № 148 | 4,8 | 3,6 | 20,1 | 123 | 39 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,2 |
| 2.Тефтели рыбные | 120 | № 332 | 17,0 | 14,0 | 23,8 | 296 | 95 | 1,2 | 0,13 | 0,12 | 2,4 |
| 3.Рис отварной | 230 | № 73 | 5,5 | 6,7 | 44,6 | 299 | 4,6 | 0,9 | 0,05 | 0,02 | - |
| 4.соус красный основной | 50 | № 528 | 0,4 | 1,8 | 3,3 | 32 | 6 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| 5.Компотиз св./ф. с витамином "С" | 200 | № 585 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 8 | 1 | - | 0,02 | 0,8 |
| 6.Хлеб ржаной | 55 | | 1,9 | - | 20,5 | 88 | 40 | 1,6 | 0,24 | 0,18 | 0,22 |
| 7.Хлеб пшеничный | 40 | | 3,1 | 1,1 | 20,7 | 104 | 7 | 0,4 | 0,04 | 0,02 | 0 |
| 8.Овощи (кукуруза консервированная) | 100 | | 2,3 | 1,2 | 14,3 | 67 | 3 | 0,3 | 0 | 0,1 | 1,8 |
| Итого: | 1095 | | 35,2 | 28,6 | 175,5 | 1123 | 202,6 | 5,9 | 0,53 | 0,5 | 6,92 |

