

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 9»  
И.Н. Василенко



**Примерное  
Десятидневное меню  
для организации питания в пришкольном оздоровительном лагере в период летних  
каникул 2024 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
<b>ДЕНЬ I</b>																	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005	
	Йогурт (в индив. упаковках)	1/125	5,60	5,0	9,4	106,0	200	20	209	0,69	0	0,2	1,3	1,2	386	2005	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>13,06</b>	<b>12,22</b>	<b>73,71</b>	<b>456,60</b>	<b>162,03</b>	<b>26,65</b>	<b>170,30</b>	<b>2,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>1,70</b>	<b>3,05</b>			
	Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
		Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
		Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
Помидоры свежие в нарезке		60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0,17	8,14	71	2005		
Сок фруктовый (Яблочный)		1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011	
Хлеб ржаной		50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
Хлеб пшеничный I сорт		50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
<b>Итого</b>		<b>870</b>	<b>26,58</b>	<b>17,43</b>	<b>67,90</b>	<b>703,84</b>	<b>215,78</b>	<b>197,19</b>	<b>418,42</b>	<b>7,07</b>	<b>1,81</b>	<b>0,71</b>	<b>5,33</b>	<b>51,26</b>			
<b>Всего за день</b>			<b>39,64</b>	<b>29,65</b>	<b>141,61</b>	<b>1160,44</b>	<b>377,81</b>	<b>223,84</b>	<b>588,72</b>	<b>10,05</b>	<b>1,97</b>	<b>0,82</b>	<b>7,03</b>	<b>54,31</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C			
<b>ДЕНЬ 2</b>																	
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011	
	Икра кабачковая	80	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011	
	Чай с лимоном	200/157	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Вафли десертные	50	3,88	5,6	29,5	184,4	7,8	9,5	54	1,7	0,16	0,06	1,6	0			
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	итого	<b>550</b>	<b>20,2</b>	<b>38,9</b>	<b>82,8</b>	<b>634,1</b>	<b>91,9</b>	<b>45,2</b>	<b>207,0</b>	<b>4,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>6,8</b>			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	33,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011	
	Плов из шпленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011	
	Икра морковная	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011	
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	7,9	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Яблоко	1 шт/150	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011	
	итого	<b>890</b>	<b>60,94</b>	<b>67,31</b>	<b>128,23</b>	<b>1137,18</b>	<b>117,14</b>	<b>392,41</b>	<b>173,89</b>	<b>4,94</b>	<b>2,11</b>	<b>0,50</b>	<b>1,75</b>	<b>9,19</b>			
	Всего за день		<b>81,2</b>	<b>106,2</b>	<b>211,0</b>	<b>1771,2</b>	<b>209,0</b>	<b>437,6</b>	<b>380,9</b>	<b>9,5</b>	<b>4,1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>16,0</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блода(гр)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C			
																Ж		
<b>ДЕНЬ 3</b>																		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0,04	0,12	168	2011			
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	1,33	397	2011			
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	421				
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	1	2011			
	итого	555	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45				
Обед	Борщи картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	33,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	63	2011			
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	608				
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011		
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	71	2005			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
	Итого	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64				
	ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
<b>ДЕНЬ 4</b>																
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	32,80	12,60	47,00	465,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	224	2005
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	500	36,8	13,1	71,2	581,6	305,8	60,9	508,5	2,4	0,1	0,2	1,4	0,7		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Цыпленок-бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	
	Яблоко	1 шт/150	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Итого	870	35,90	25,57	56,59	809,14	168,07	186,52	380,81	5,90	1,83	0,78	8,35	44,03		
Всего за день			72,65	38,67	127,74	1390,74	473,87	247,42	889,31	8,28	1,97	1,01	9,71	44,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011		
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011		
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011		
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Итого	525	16,65	13,54	80,48	511,86	323,76	100,50	343,72	3,27	0,30	0,27	0,91	1,86				
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011		
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011		
	Макаронные изделия отварные	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011		
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6				
	Итого	950	35,20	38,19	75,01	1036,84	386,47	199,26	456,51	10,24	2,42	0,95	8,60	28,96				
	Всего за день		51,85	51,73	155,49	1548,70	710,23	299,76	800,23	13,51	2,72	1,22	9,51	30,82				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62,00	17,38	5,24	9,78	0,91	0,004	0,011	0,09	2,9	1168	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	525	15,68	19,91	103,76	650,70	169,01	29,69	135,58	2,59	0,085	0,103	0,98	3,12			
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011	
	Минтай свежемороженый тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,60	9,60	198,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011	
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Итого	910	33,68	20,22	75,21	772,74	179,16	196,02	435,14	5,35	1,86	0,72	5,24	34,36			
	Итого за день		49,4	40,1	179,0	1423,4											

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептов
			Б	Ж		У	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
<b>ДЕНЬ 7</b>																	
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219			
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	2011		
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	11,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0			
	Итого	515	42,81	39,20	75,45	819,11	317,86	62,75	525,57	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011		
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561			
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011	
	Компот из яблок (клубники, вишни, абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	2011		
Хлеб ржаной		50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	2011			
	Итого	830	28,70	30,44	96,59	817,35	200,54	356,17	6,36	0,39	0,72	10,49	36,03				
	Всего за день		71,51	69,64	172,04	1636,46	496,44	263,29	881,74	8,99	0,54	0,95	11,93	36,76			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецептуры	№ сборника рецептов
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449		
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011	
	Банан	1 шт/300	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011	
	Итого	680	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011	
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668		
	Каша гречневая вязкая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377		
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005		
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Итого	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65			
	Всего за день		47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21			

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 9

Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005
Обед	Бийогурт (в индив. упаковках)	1/125	5,60	5,0	9,4	106,0	200	20	209	0,69	0	0,2	1,3	1,2	386	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	580	10,67	9,64	67,30	398,15	76,94	79,44	238,00	3,18	0,34	0,10	1,42	0,03		
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из дыленка-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из яблок (вишня,абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
Всего за день	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	Итого	950	39,43	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05		
	Всего за день		43,38	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05		

