

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

1 июля 2024 г.

10-15 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	35.91	13,2	19	69,5	502
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15.11	3,5	4,5		55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			10,1	42
2022	15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	24.00	0,4	0,4	9,5	46
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>21</b>	<b>24,2</b>	<b>113,4</b>	<b>760</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	12.79	1,5	5,1	8,9	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	22.76	11	11,1	18,8	220
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10.74	6,6	5,8	37,6	229
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	51.12	17,5	20,9	8	289
2011	333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	3.56	0,6	1,5	2,5	29
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3	0,2	19,5	92
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>38,1</b>	<b>42,6</b>	<b>111</b>	<b>980</b>
<b>Полдник</b>								
2022	378	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	4.58			13,7	62
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	25.42	7,7	3,9	49,6	264
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>8,1</b>	<b>4</b>	<b>63,3</b>	<b>326</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>67,2</b>	<b>70,8</b>	<b>287,7</b>	<b>2066</b>

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

2 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2022	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	33.40	2	9,3	8,1	125
2022	2	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	42.70	7,5	9,7	49,6	305
2008	9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	2,6	0,4	17	82
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			10,1	42
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>12,3</b>	<b>19,4</b>	<b>84,8</b>	<b>554</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	26.26	0,8	0,1	2,5	14
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	24.41	5,5	9,4	12,8	160
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	50.30	23	32,1	44	557
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3	0,2	19,5	92
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>32,3</b>	<b>41,8</b>	<b>98,2</b>	<b>900</b>
<b>Полдник</b>								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9.02	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	50	20.98	3,8	4,9	37,2	209
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>283</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>50</b>	<b>67,4</b>	<b>234,3</b>	<b>1737</b>

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

3 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	40.06	12,3	15,8	50,1	392
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15.02	3,5	4,4		55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	24.52	3,3	2,4	26,7	142
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>22,9</b>	<b>31,2</b>	<b>101,2</b>	<b>779</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	19.85	0,8	0,1	2,5	14
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	27.24	13,4	6,3	53,9	327
2012	274	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	51.56	16,5	42	11,2	491
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	10.81	0,1	0,1	26,4	108
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>34,5</b>	<b>48,8</b>	<b>118,3</b>	<b>1055</b>
<b>Полдник</b>								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58	0,2		10,1	42
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	25.42	7,6	12,9	59,7	387
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>69,8</b>	<b>429</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>65,2</b>	<b>92,9</b>	<b>289,3</b>	<b>2263</b>

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

*[Signature]*  
 //

## МЕНЮ

4 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2022	11	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	28.65	3	0,2	6,3	39
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	48.58	19,1	21,2	3,5	281
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>25,8</b>	<b>21,7</b>	<b>43,8</b>	<b>474</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	18.28	0,8	0,1	2,5	14
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	23.11	9,2	0,4	16,7	106
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	20.33	2,4	6	13,9	121
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	39.25	14,9	22,4	13,1	314
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>31</b>	<b>29,2</b>	<b>89,9</b>	<b>747</b>
<b>Полдник</b>								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9.02	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	50	20.98	3,8	4,9	37,2	209
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>4,2</b>	<b>5</b>	<b>50,9</b>	<b>271</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>61</b>	<b>55,9</b>	<b>184,6</b>	<b>1492</b>

Утверждаю

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



ИП ГУБЕКОВА И.Ш.  
 \_\_\_\_\_ //

**МЕНЮ**  
 5 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2022	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	26.48	2	9,3	8,1	125
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	35.70	11,7	11,9	39,2	312
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	10.95	0,1	8,3	0,1	75
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.50	3	0,2	19,5	92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>20,1</b>	<b>24,6</b>	<b>88,8</b>	<b>660</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	18.71	0,8	0,1	2,5	14
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	26.09	5,8	8,9	16,4	168
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	18.86	4,3	5,5	45,1	246
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	36.03	15,2	12,3	4,1	213
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.63	3,7	0,3	24,3	115
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9.48	0,7	0,3	21	102
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>30,5</b>	<b>27,4</b>	<b>113,4</b>	<b>858</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	19.54	1	0,2	19,8	86
2011	425	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	10.46	6,8	14,3	59,6	395
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>7,8</b>	<b>14,5</b>	<b>79,4</b>	<b>481</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>58,4</b>	<b>66,5</b>	<b>281,6</b>	<b>1999</b>

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

8 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	250	40.00	11,6	13,9	66,3	438
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15.02	3,5	4,4		55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2022	15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	20.00			9,5	46
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			10,1	42
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>19,4</b>	<b>19</b>	<b>110,2</b>	<b>696</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	18.24	0,8	0,1	2,5	14
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	21.77	10,3	5	18,9	161
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	11.56	6,6	5,8	37,6	229
2011	290	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	49.40	15,5	18,9	3,4	252
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40		0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>36,9</b>	<b>30,1</b>	<b>106,1</b>	<b>848</b>
<b>Полдник</b>								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	12.00	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	50	18.00	3,8	4,9	37,2	209
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>283</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>61,7</b>	<b>55,3</b>	<b>267,6</b>	<b>1827</b>

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

9 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	59.46	22,9	32	44	555
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	20.40	6,6	11	18,5	200
2011	378	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	5.14			13,7	62
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>29,9</b>	<b>43,1</b>	<b>76,2</b>	<b>817</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	19.28	0,8	0,1	2,5	14
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	25.30	6,3	9,6	9,4	149
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	53.98	17,6	22,3	23,1	363
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	10.84			26,4	108
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>28,5</b>	<b>32,4</b>	<b>85,7</b>	<b>749</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
2011	434	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	26.63	9,7	2	56	281
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>9,7</b>	<b>2</b>	<b>65,7</b>	<b>320</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>68,1</b>	<b>77,5</b>	<b>227,6</b>	<b>1886</b>

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

10 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	40.06	12,3	15,8	50,1	392
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15.02	3,5	4,4		55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	24.52	3,3	2,4	26,7	142
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>22,9</b>	<b>31,2</b>	<b>101,2</b>	<b>779</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	20.80	0,9	6,1	2,9	70
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	22.74	5,8	8,9	16,4	168
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	11.88	19,1	6,3	40,1	293
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	45.55	13	18,9	6	247
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>42,5</b>	<b>40,5</b>	<b>109,1</b>	<b>970</b>
<b>Полдник</b>								
2022	10	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	9.02	0,2	0,1	16,2	65
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	50	20.98	3,8	4,9	37,2	209
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>53,4</b>	<b>274</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>66,5</b>	<b>74,4</b>	<b>250,7</b>	<b>1943</b>



«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 им. А.А. Курбаева  
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

11 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	69.85	22,3	15,6	21,6	321
2011	326	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	7.38	1,3	3,6	4,4	55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>27,3</b>	<b>19,5</b>	<b>60</b>	<b>530</b>
<b>Обед</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	9.84	1,5	6,1	8,2	93
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	23.26	7,3	7,3	20,2	176
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13.49	4,3	5,5	45,2	247
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	105	54.38	15,6	17,8	2,8	233
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
<b>Итого</b>				<b>114.80</b>	<b>32,4</b>	<b>37</b>	<b>120,1</b>	<b>941</b>
<b>Полдник</b>								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58	0,2		10,1	42
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	25.42	7,6	12,7	59,8	386
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>7,8</b>	<b>12,7</b>	<b>69,9</b>	<b>428</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>67,5</b>	<b>69,2</b>	<b>250</b>	<b>1899</b>

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 1  
им. А.А. Курбаева  
Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

## МЕНЮ

12 июля 2024 г.

10-15 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	29.98	2	9,3	8,1	125
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	35.52	11,7	11,9	39,2	312
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	10.60	0,1	8,3	0,1	75
2008	9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	2,6	0,4	17	82
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58	0,2		10,1	42
<b>Итого</b>				<b>85.00</b>	<b>16,6</b>	<b>29,9</b>	<b>74,5</b>	<b>636</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	17.57	0,8	0,1	2,5	14
2011	86	СВЕКОЛЬНИК	250	25.00	2,5	6	14,6	124
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	18.86	4,3	5,5	45,1	246
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	38.49	8,9	8,3	11,5	160
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9.48	0,7	0,3	21	102
<b>Итого</b>				<b>108.08</b>	<b>20,9</b>	<b>20,5</b>	<b>119</b>	<b>761</b>
<b>Полдник</b>								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9.02	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	50	20.98	3,8	4,9	37,2	209
<b>Итого</b>				<b>30.00</b>	<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>51,3</b>	<b>283</b>
<b>Всего</b>				<b>229.80</b>	<b>42,9</b>	<b>56,6</b>	<b>244,8</b>	<b>1680</b>