

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового


О.И. Шаравин

«29» августа 2022 г.

**Примерное десятидневное меню для школьников
МКОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового
на 2022 – 2023 учебный год**

Пояснительная записка к примерному циклическому десятидневному меню

Примерное циклическое десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 29.12.2010 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» в 2-х частях (ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2016 год) и Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020)

МКОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района» имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового располагается в 2-этажном кирпичном типовом здании, с централизованным водоснабжением, канализацией и отоплением.

Пищеблок находится на 1 этаже и включает: обеденный зал, склад для хранения продуктов с холодильным оборудованием, кухню и подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 60 посадочных мест.

Столы прямоугольной формы на 6 мест, стулья на каждого ребенка. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

В пищеблоке имеется: 1 электроплита, холодильник для отбора суточных проб и 2 холодильника для хранения продуктов, жарочный шкаф.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками.

Перед входом в столовую имеется 4 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: 2 водонагревателя, 1 раковина, 6 ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно заведующая столовой совместно с поваром составляет меню-раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» (в 2-х частях, Уфа, ООО фирма «Партнер», 2016) и Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020).

Завтраки составляют 20 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05-0,07 г на порцию), для приготовления пищи используется йодированная соль.

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости

День 1:

Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
104	Тефтели	80	10,8	16,7	13,4	248	0,06	0,10	1,17	34,55	1.10	24,4
211	Бобовые отварные	180	16,9	4,8	35,6	256	0,30	0,13	0,00	114,78	4.5	78,4
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0.11	12,1
97	Сыр порционнo	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108.0	1
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44.80	15,2
ИТОГО:			38,54	30,27	78,94	747	0,48	0,67	1,74	464,79	158,51	140,2

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
104	Тефтели	100	13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,8	43,90	1.42	31,6
211	Бобовые отварные	220	20,7	6,0	43,5	314	0,36	0,15	0,00	140,30	5.51	95,9
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0.11	12,1
97	Сыр порционнo	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108.0	10
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	44.80	15,20
ИТОГО:			45,24	36,14	91,04	875	0,56	0,72	2,37	499,66	159,84	164,93

День 2:

Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,91	16,8	117,18	0,06	0,49	0,03	64,48	0,3	18,58
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,00	0,1	1,12	5,35	0,83	4,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,9
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
368	Бананы свежие	100	1,10	0,50	21,00	95	0,04	10	0	8	0,6	0
ИТОГО:			19,97	18,49	127,55	763,53	0,35	10,74	1,15	303,42	4,31	81,09

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	66,05	79,86	19,02
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,00	0,1	1,12	5,35	0,83	4,4
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,9
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
368	Бананы свежие	100	1,10	0,50	21,00	95	0,04	10	0	8	0,6	0
ИТОГО:			20,22	18,99	129,24	775,25	0,37	10,82	1,17	304,99	83,87	81,53

День 3:

Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	4,9	22,125	0,0	1	9,5	85,9	0,85	10,625
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	100,32	0,12	11,66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,91
17	Морковь тёртая с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,70	0,55	28,43
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
369	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			21,22	20,7	125,87	747,175	0,34	2,18	21,22	440,45	4,7	108,825

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	300	0,9	0,06	5,88	26,55	0,0	1,2	11,4	103,08	1,02	12,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	100,32	0,12	11,66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,91
17	Морковь тёртая с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,70	0,55	28,43
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
369	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			21,22	20,7	125,87	751,6	0,34	3,68	13,12	465,69	4,81	110,95

День 4:

Четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
131	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	1,54	33,0
43	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108,0	10
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2
ИТОГО:			26,39	30,49	80,05	698,44	0,23	0,61	20,36	265,03	155,57	76,9

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
131	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	2,10	47,1
43	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108,0	10
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2
ИТОГО:			32,29	38,29	91,85	840,44	0,25	0,64	20,48	271,83	156,13	90,1

День 5:

Пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
87	Суп рыбный (пшено или вермишель)	250	8,9	2,04	16	127,2	0,09	0,11	8,1	35,3	1,0	20,27
43	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
308	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			17,59	12,73	70,45	478,64	0,25	0,18	46,84	184,93	47,1	66,65

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
87	Суп рыбный (пшено или вермишель)	300	10,9	2,48	18	147,2	0,1	0,15	9,1	45,3	1,275	23,27
43	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
308	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			19,59	13,17	72,45	498,64	0,26	0,22	47,84	194,93	47,375	69,65

День 6:

Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
98	Шницель	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48	28,56
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	5,47	159,4
14	Порционно из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	0,42	9,35
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0,0	0,04	0,01	2,47	2,22	1,32
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			30,84	25,34	101,14	762	0,48	0,34	3,37	179,99	54,39	213,83

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
98	Шницель	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	1,85	35,77
173	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	7,59	221,58
14	Порционно из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	0,03	3,84	20,49	0,53	11,69
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,0	0,1	0,0	5,35	8,21	4,4
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			38,44	32,64	113,14	933	0,61	0,50	4,22	102,24	62,98	288,64

День 7:

Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,3	167,05	0,075	0,0	1,45	199,93	0,925	18,65
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,0	0,1	0,0	5,35	8,21	4,4
440	Булочка творожная	100	20,00	10,10	80,98	476,92	0,66	0,54	0,10	141,22	243,28	30,48
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
97	Сыр порционнo	20	5,30	5,50	0	72	0,01	0	0,32	200	0,22	10
369	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			33,34	20,14	150,72	916,97	0,846	10,64	1,87	572,1	297,237	78,73

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,0	4,4	36,4	200,46	0,09	0,0	1,71	239,34	1,11	22,38
685	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,0	0,1	0,0	5,35	8,21	4,4
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
440	Булочка творожная	100	20,00	10,10	80,98	476,92	0,66	0,54	0,10	141,22	243,28	30,48
97	Сыр порционнo	20	5,30	5,50	0	72	0,01	0	0,32	200	0,22	10
369	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			34,34	20,84	156,82	950,38	0,87	10,64	2,13	834,51	297,62	124,44

День 8:

Среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
108	Биточки паровые с соусом	100	14,9	12,0	12,3	217	0,08	0,18	0,38	57,38	1,20	29,45
212	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	0,92	9,07
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0,0	0,04	0,01	2,47	2,22	1,32
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
369	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			25,54	17,54	100,94	669	0,26	10,24	0,39	96,74	49,14	55,04

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
108	Биточки паровые с соусом	100	14,9	12,0	12,3	217	0,08	0,18	0,38	57,38	1,20	29,45
212	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	1,12	11,09
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0,0	0,04	0,01	2,47	2,22	1,32
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
369	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			27,04	59,64	109,74	734	0,28	10,25	0,39	99,48	49,34	57,06

День 10:

Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	0,17	2,36	35,49	0,66	3,0
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	0,02	1,52	170,39	0,38	1,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,0
	Йогурт порционный «Услада»	95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	0,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	1,0
ИТОГО:			19,03	39,45	54,47	650,81	0,27	0,37	4,48	347,58	55,84	8,0

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	0,17	2,36	35,49	0,66	3,0
312	Картофельное пюре	220	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	0,03	2,02	227,18	0,5	2,0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,0
	Йогурт порционный «Услада»	95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	0,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	1,0
ИТОГО:			20,2	47,8	56,36	737,82	0,28	0,38	4,44	404,37	55,96	8,0