



Средств «Бизнес»  
 Директор «Бизнес»  
 Е.Н. Смирнова  
 Москва, Саввакина ст. 1, 1

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

( горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с;

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник, М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

520	каша молочная Дружба	200	200	4,20	9,00	28,82	218,00	0,72	0,72
374	блинчики со ступенным молоком	70	70	9,88	4,75	2,3	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,00	10,00	38,67	1,47	1,47
376	чай сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60	0,3	0,3
	Итого	600	600	16,59	14,49	72,14	488,45	3,23	3,23

Исходный материал по СанПиН 2004-25% ± 5%

13,4-19,35	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-81,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

2 ЗАВТРАК

П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96	0,00	0,00
П.Т	Пряник нежный	40	40	2,4	2,0	30,8	152,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	240,0	240,0	3,4	2,0	48,1	225,0	0,0	0,0
	Итого	840,0	840,0	19,9	16,5	120,2	713,4	3,2	3,2



**10-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блока		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2									

**Вариант 2**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр;  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

**Завтрак**

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.- Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101	икра кабачковая консервированная	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	котлеты мясная с соусом из п/ф	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,44	6,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макаронны отварные с маслом	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	40	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,49</b>	<b>19,228</b>	<b>12,75</b>	<b>12,99</b>	<b>76,75</b>	<b>82,09</b>	<b>507,80</b>	<b>534,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
	Норма завтрака по СанПиН 2009, 25%, ±3%	500	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,25	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-650		

**2 ЗАВТРАК**

ПТ	Сок 0,2	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
ПТ	лекарные толокное молоко	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>17,0</b>	<b>17,0</b>	<b>32,9</b>	<b>33,8</b>	<b>190,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>750,0</b>	<b>23,8</b>	<b>24,6</b>	<b>29,8</b>	<b>30,0</b>	<b>109,6</b>	<b>115,9</b>	<b>697,8</b>	<b>724,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ реч. по сбор	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет			12-18 лет
1	2											

**Вариант 3**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания;

Справочник, -М.: Дели Принт, 2008.-276с. Смурутин И.М., Тутельяна В.А

**Завтрак**

253	паштетик с творогом и стух молоком	150	150	7,27	7,27	4,43	4,43	43,00	43,00	241,70	241,70	0,11	0,11
338	фрукт с вейжй (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
14	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	мзбб пшеничный	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>510,0</b>	<b>11,4</b>	<b>12,2</b>	<b>12,7</b>	<b>12,7</b>	<b>89,7</b>	<b>95,0</b>	<b>514,8</b>	<b>541,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>

Порция завтрака по СанПиН 20/09-2009 ± 5%

**2 ЗАВТРАК**

И.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
П.Т	яфлн Сладкие фрукты	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>39,4</b>	<b>39,4</b>	<b>222,8</b>	<b>222,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>730,0</b>	<b>740,0</b>	<b>17,2</b>	<b>17,9</b>	<b>32,6</b>	<b>32,8</b>	<b>129,1</b>	<b>134,4</b>	<b>737,5</b>	<b>764,1</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

**Вариант 4**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Под редакцией В.Т. Лапшиной. -М. 2004- 640с;  
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	котлета рыбная с соусом из п/ф	100	100	6,73	6,73	8,02	8,02	8,02	8,02	5,04	5,04	115,30	115,30	0,70	0,70
305	рис припущенный	150	180	3,60	10,80	9,00	12,00	12,00	35,70	47,60	47,60	199,95	266,60	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	1,20	26,70	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	15	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>530</b>	<b>14,25</b>	<b>21,45</b>	<b>18,24</b>	<b>21,24</b>	<b>21,24</b>	<b>82,44</b>	<b>94,34</b>	<b>94,34</b>	<b>508,25</b>	<b>574,90</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>

Норма завтрака по СанПиН - 29% - 2,5% ± 5% 5,00 14,4-19,35 18-22,5 13,8-19,75 18-23 67,83-75 78,6-95,75 470-587,5 544-680

П.П	Сок 0,2	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
		1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	0,00	17,29	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
	Пряник пеканый	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	2,0	30,8	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>740,0</b>	<b>770,0</b>	<b>17,6</b>	<b>24,8</b>	<b>20,2</b>	<b>23,2</b>	<b>23,2</b>	<b>130,5</b>	<b>142,4</b>	<b>142,4</b>	<b>733,2</b>	<b>799,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с;  
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Завтрак

Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельян В.А

313	тефтели с соусом из п/ф	100	100	7,78	7,78	10,75	10,75	3,15	3,15	194,40	194,40	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая пшеничная	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	39,23	39,23	267,00	267,00	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>580,0</b>	<b>590,0</b>	<b>17,2</b>	<b>18,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,9</b>	<b>83,6</b>	<b>88,9</b>	<b>641,9</b>	<b>668,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>

Норма завтрака по СанПиН 30%-25% ± 5%

500	13,4-19,24	18,22-5	15,8-19,75	18,23	67,83-75	76,8-85,75	170-587,5	544-580
-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

**2 ЗАВТРАК**

И.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
И.Т	печенье тондесное молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>17,0</b>	<b>17,0</b>	<b>32,9</b>	<b>33,8</b>	<b>190,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>810,0</b>	<b>820,0</b>	<b>22,5</b>	<b>23,3</b>	<b>37,7</b>	<b>37,9</b>	<b>116,5</b>	<b>122,7</b>	<b>831,8</b>	<b>858,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>





**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

**Вариант 7**  
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; **Завтрак**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.-640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скургин И.М., Тутельян В.А.

313	котлета-рубленая куриная с соусом из п/ф	100	100	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	8,05	115,30	115,30	3,73	3,73
332	макарони отварные с маслом	150,0	150,0	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
33	свекла отварная с маслом	50	50	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	4,18	46,95	46,95	0,07	0,07
701	мюб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	16,02	21,36	16,02	79,80	106,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	15	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>540</b>	<b>18,5</b>	<b>10,8</b>	<b>11,04</b>	<b>74,12</b>	<b>79,46</b>	<b>467,55</b>	<b>494,45</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	

ИТ	Сок 0,2	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
		550	550	15,4-19,35	15,8-19,75	18,22,5	67,80,75	76,6-95,75	18,23	67,80,75	76,6-95,75	544,650		
	<b>2 ЗАВТРАК</b>													
ИТ	Сок 0,2	1200	1200	0,95	0,95	0,00	17,29	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00	
ИТ	Пряник несладкий	40	40	2,4	2,4	2,0	30,8	30,8	30,8	152,0	152,0	0,0	0,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>770,0</b>	<b>780,0</b>	<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>12,8</b>	<b>122,2</b>	<b>127,6</b>	<b>682,5</b>	<b>719,4</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ ( горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2															

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник, -М., Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

313	голубцы ленивые с соусом из п/ф	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	9,07	9,07	7,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	9,19	9,19	39,23	39,23	39,23	267	267	0	0
70	овощи по сезону	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,03	0,03	0,51	0,51	0,51	3,9	3,9	1,68	1,68
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,72	0,96	16,02	21,36	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром каркаде	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	15	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	510	520	19,62	20,39	19,03	19,27	19,27	19,27	77,83	83,17	83,17	558,55	585,15	3,48	3,48
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	16-22,5	15,8-19,73	16-23	16-23	16-23	67-83,73	76,6-95,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660		

2 ЗАВТРАК

Ш.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	17,29	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00
Ш.Т	леченье топлёное молоко	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	17,0	17,0	15,6	16,5	16,5	117,0	117,0	0,0	0,0
	Итого за прием пищи:	230,0	230,0	5,4	5,4	17,0	17,0	17,0	17,0	32,9	33,8	33,8	190,0	190,0	0,0	0,0
	Итого	740,0	750,0	25,0	25,7	36,0	36,3	36,3	36,3	110,7	117,0	117,0	748,5	775,1	3,5	3,5





**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	16,80	16,80	30,00	20,60	30,00	20,60	418,00	418,00	0,45	0,45

Вариант 9  
Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г: 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с;

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

291	плов из птицы	200	200	15,8	19,75	18,23	67,83	78	85,75	170	187,5	0,45	0,45
101	овощи консервированные (зеленый горошек)	20	20	0,06	0,06	0,06	2,64	2,64	12,84	12,84	0,21	0,21	
701	хлеб пшеничный	40	50	0,96	3,85	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00	
377	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>470</b>	<b>20,46</b>	<b>21,23</b>	<b>31,04</b>	<b>59,8</b>	<b>65,14</b>	<b>599,24</b>	<b>625,84</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	
	Норма сахара для СадиТом 20% - 25% ± 5%	500	550	17,1	19,13	18,22	67,83	78	85,75	170	187,5	0,45	0,45
	<b>2 ЗАВТРАК</b>												
П.Т	Сок 0,2	1/200	1/200	0,00	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0,00	0,00	
П.Т	вафли Сладкие Греты	30	30	19,9	4,8	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0,0	0,0	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230,0</b>	<b>230,0</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>19,9</b>	<b>39,4</b>	<b>39,4</b>	<b>222,8</b>	<b>222,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>690,0</b>	<b>700,0</b>	<b>50,9</b>	<b>27,0</b>	<b>51,2</b>	<b>99,2</b>	<b>104,5</b>	<b>822,0</b>	<b>848,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ  
( горячие завтраки и обеды)**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

**Завтрак**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г- 544с;  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лалшиной.-М. 2004.- 640с;  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Делик Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А

313	котлета рубленая куриная с соусом из п/ф	100	100	10,58	4,52	8,05	115,30	3,73	3,73
305	рис припущенный	150	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00	0,00
292	чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	30	40	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,13	0,00	10,00	38,67	1,47	1,47
376	Итого	580	590	16,69	14,26	84,77	493,72	5,50	5,50

**2 ЗАВТРАК**

ШТ	Сок 0,2	1/200	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96	0,00	0,00
ПТ	Пряник пшеничный	40	40	2,4	2,0	30,8	152,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>3,4</b>	<b>2,0</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Итого	820,0	830,0	20,8	16,3	132,9	718,7	5,5	5,5