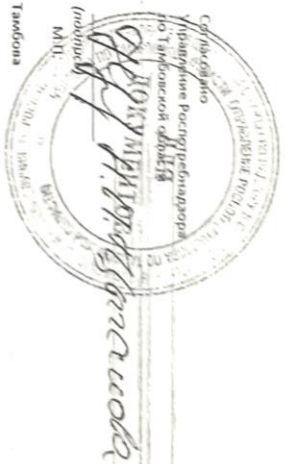




Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тандона
с 12 и старше на 2023-2024 год



| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг): А - мкг ретинол | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|---------|---------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | | | |
| 96 | Рисовый Ленинградский | 250 | 3 | 4,5 | 23,75 | 135 | 0,077 | 0,05 | 14,3 | 134 | 6,79 | 16,75 | 57,75 | 28 | 1,03 | 242,18 | 406,7 | 0,0196 | 0,0009 | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные рубленные | 100 | 15,3 | 10,45 | 14,21 | 212,09 | 0,07 | 0,08 | 20 | 6,27 | 5,31 | 20 | 144 | 0,2 | 0 | 210,67 | 229,34 | 0,016 | 0,00018 | | | | | | | | | |
| 54-11-2020 | Макаронные отарные | 180 | 6,36 | 6,6 | 39,24 | 242,4 | 0,072 | 0,036 | 0 | 31,92 | 1,43 | 13,2 | 48 | 8,4 | 0,84 | 178 | 63,6 | 0,024 | 0,00012 | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | 0,0008 | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,075 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 97,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| | Итого | 805 | 30,135 | 22,5 | 137,675 | 839,54 | 0,38 | 0,787 | 38,35 | 172,2 | 15,13 | 104,2 | 296,1 | 64,85 | 7,63 | 1062,6 | 1032,39 | 0,0604 | 0,0107 | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг): А - мкг ретинол | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | | | |
| 88 | Шоколадная каша с вареной картошкой | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,1 | 84,48 | 0,025 | 0,03 | 13,4 | 123,3 | 0,555 | 37 | 32,25 | 15,5 | 0,575 | 119,5 | 218 | 0,017 | 0,00018 | | | | | | | | | |
| 256 | Молоко тушеное | 100 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,014 | 0,014 | 0 | 0 | 6,6 | 12 | 160 | 20 | 1,6 | 440 | 430 | 0,0011 | 0,00156 | | | | | | | | | |
| 54-61-2020 | Рис отварной | 180 | 4,32 | 6,48 | 43,68 | 250,44 | 0,036 | 0,036 | 0 | 31,92 | 1,73 | 7,2 | 86,4 | 28,8 | 0,6 | 182,4 | 85,2 | 0,025 | 0,00086 | | | | | | | | | |
| 686 | Чай с сахаром и лимоником | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,91 | 111 | 107 | 30,7 | 1,1 | 38,5 | 184 | 0,09 | 0,0018 | | | | | | | | | |
| 428/PP | Булочка шоколадная/Мучное изделие | 50/30 | 4,18 | 1,6 | 22,43 | 145 | 0,075 | 0,04 | 0 | 12,7 | 0 | 11,25 | 38,42 | 16,17 | 0,73 | 41,66 | 48,27 | 0,0139 | 0 | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 97,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| | Итого | 830/810 | 23,68 | 41,73 | 144,77 | 949,92 | 0,296 | 0,808 | 13,92 | 181,2 | 9,795 | 187,45 | 424,1 | 121,2 | 6,665 | 1123,56 | 973,47 | 0,15 | 0,0081 | | | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг): А - мкг ретинол | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------------|------------------|------------|-----------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|----------|---------------|------------|-------------|-------------|----------------|---------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | | | |
| 54-15-2020/113 | Консервы овощные заморозные Суп-лапша домашняя | 60 250 | 1,05 7,6 | 3,5 5,7 | 5,6 20 | 59,1 161,1 | 0,02 0,05 | 0,015 0,04 | 5,75 1,1 | 15,4 6,37 | 0,13 59 | 20 63 | 25,5 26,08 | 13,5 44 | 0,67 1,9 | 54 442,9 | 210,5 38,74 | 0,00805 0,02 | 0,0008 | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Курница запеченная | 100 | 19 | 13,3 | 0 | 195,93 | 0,07 | 0,09 | 0 | 30,59 | 8,9 | 40 | 220 | 25 | 25 | 213,34 | 381,67 | 0,019 | 0,00719 | | | | | | | | | |
| 54-11-2020 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 7,2 | 23,64 | 174,96 | 0,14 | 0,13 | 12,24 | 38,52 | 2,37 | 46,8 | 100,8 | 31,6 | 1,2 | 193,2 | 248,8 | 0,034 | 0,00096 | | | | | | | | | |
| 372 | Компот из свежих ягод | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,075 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 97,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| | Итого | 865 | 36,845 | 30,65 | 109,715 | 841,14 | 0,441 | 0,896 | 23,14 | 90,88 | 72 | 224,05 | 420,7 | 144,4 | 34,50 | 1335,19 | 1732,46 | 0,08905 | 0,03165 | | | | | | | | | |



Четверг 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинол | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мг | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,037 | 0,042 | 6,82 | 160,3 | 0,675 | 32,5 | 44,75 | 23,2 | 1,065 | 129,92 | 318,7 | 0,0203 | 0,00045 | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Ауу (мясо тушеное с овощами) | 100 | 12,38 | 21 | 3,5 | 252,53 | 0,311 | 0,01 | 0,2 | 9,23 | 0,53 | 21,2 | 141,3 | 25,13 | 1,65 | 128,15 | 322,31 | 0,0021 | 0,00356 | | | | | | | |
| 54-41-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,84 | 8,28 | 43,08 | 286,68 | 0,26 | 0,15 | 0 | 33 | 4,78 | 16,8 | 216 | 144 | 4,5 | 178,8 | 262,8 | 0,026 | 0,42 | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 700 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 | | | | | | | |
| РР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | |
| РР | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | |
| Итого | | 805 | 26,725 | 34,93 | 106,205 | 859,06 | 0,748 | 0,933 | 7,07 | 202,8 | 7,475 | 127,75 | 441 | 219,6 | 11,075 | 857,42 | 1017,56 | 0,0484 | 0,43271 | | | | | | | |

Пятница 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинол | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мг | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | |
| 54-41-2020 | Суп картофельный с порохом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 0,19 | 0,07 | 5,95 | 121,5 | 2,09 | 33,75 | 100,5 | 36,25 | 1,85 | 119,75 | 478 | 0,019 | 0,0025 | | | | | | | |
| 551 | Грени из пшеничного хлеба | 15 | 1,125 | 0,12 | 7,35 | 35,25 | 0,018 | 0,02 | 0 | 6,15 | 0,375 | 3,3 | 12 | 2,1 | 0,285 | 47,25 | 16,35 | 0,0006 | 0 | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Пельмени отварные | 200 | 7,2 | 12 | 20 | 216 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,02 | 3,06 | 57,94 | 160 | 32,6 | 2,1 | 35,21 | 146,78 | 0,01 | 0,00012 | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие (блиско) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 26 | 278 | 0,002 | 0,0003 | | | | | | | |
| РР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | |
| РР | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | |
| Итого | | 840 | 22,15 | 19,02 | 123,875 | 749,53 | 0,619 | 0,851 | 16 | 142,7 | 7,175 | 175,24 | 319,8 | 116,2 | 10,195 | 647,96 | 1011,88 | 0,0316 | 0,01162 | | | | | | | |

Суббота 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг), А - мкг ретинол | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мг | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 3 | 4,5 | 23,75 | 135 | 0,077 | 0,05 | 14,3 | 122 | 6,79 | 16,75 | 57,75 | 28 | 1,03 | 242,18 | 406,7 | 0,0196 | 0,0009 | | | | | | | |
| 436 | Жаркое - по домашнему | 280 | 23,1 | 22,19 | 19,6 | 371,4 | 0,14 | 0,21 | 10,9 | 40,48 | 9,48 | 28,75 | 264,5 | 51,75 | 3,91 | 333,5 | 943 | 0,051 | 0,00046 | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 | | | | | | | |
| РР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | |
| РР | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | |
| Итого | | 755 | 30,775 | 27,44 | 93,225 | 722,85 | 0,358 | 0,891 | 25,25 | 162,8 | 17,76 | 102,75 | 361,8 | 107 | 8,8 | 996,23 | 1463,45 | 0,0706 | 0,01006 | | | | | | | |



Понедельник 2 недели

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. еская ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг ретинол | | | | | | | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,9 | 4,98 | 8,1 | 84,48 | 0,025 | 0,03 | 13,4 | 123,3 | 0,555 | 37 | 32,25 | 15,5 | 0,575 | 119,5 | 218 | 0,017 | 0,00038 | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Котлеты Домашние | 100 | 12 | 16 | 15 | 253 | 0,07 | 0,08 | 0,34 | 6,27 | 5,31 | 43,16 | 144 | 33,34 | 2,34 | 210,67 | 229,34 | 0,0164 | 0,004 | | | | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 6,6 | 39,24 | 242,4 | 0,072 | 0,036 | 0 | 31,92 | 1,43 | 13,2 | 48 | 8,4 | 0,84 | 178 | 63,6 | 0,024 | 0,00012 | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов (из яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 0,6 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | 8,22 | 33,62 | 0,00024 | 0,00036 | | | | | | | | | |
| 428/ ПР | Булочка школьная/Мучное изделие | 50/20 | 4,18 | 1,6 | 22,43 | 145 | 0,075 | 0,04 | 0 | 12,7 | 0 | 11,25 | 38,42 | 16,17 | 0,73 | 41,96 | 48,77 | 0,0159 | 0 | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| Итого | | 830/810 | 27 | 29,84 | 131,45 | 927,48 | 0,368 | 0,764 | 15,54 | 174,7 | 7,295 | 120,01 | 267,1 | 87,01 | 6,725 | 859,55 | 650,83 | 0,07354 | 0,00986 | | | | | | | | | |

Вторник 2 недели

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. еская ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг ретинол | | | | | | | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|---------|----------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|---------|---------|-----------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | | | |
| 54-15з-2020/ | Консервы овощные замоченные | 60 | 1,05 | 3,5 | 5,6 | 59,1 | 0,02 | 0,015 | 5,75 | 15,4 | 0,13 | 20 | 25,5 | 13,5 | 0,67 | 54 | 210,5 | 0,00805 | 0,311 | | | | | | | | | |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,48 | 5,73 | 18 | 157,38 | 0,13 | 0,07 | 4,65 | 151 | 1,89 | 38 | 120,3 | 33,5 | 1,6 | 120,5 | 459,75 | 0,02 | 0,0035 | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Гуляш из мuttonого филе | 100 | 9,19 | 2,91 | 14,06 | 95,87 | 0,0013 | 0,05 | 0,013 | 15 | 0,09 | 21,41 | 74,88 | 13,88 | 1,84 | 345,5 | 223,15 | 0,039 | 0,00125 | | | | | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая раскатанная | 180 | 9,84 | 8,28 | 43,08 | 286,68 | 0,26 | 0,15 | 0 | 33 | 4,78 | 16,8 | 216 | 144 | 4,5 | 178,8 | 262,8 | 0,026 | 0,42 | | | | | | | | | |
| 389 | Салат фруктовый | 200 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | 0,0008 | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| Итого | | 865 | 34,035 | 21,37 | 141,215 | 849,08 | 0,5723 | 0,906 | 14,46 | 214,4 | 8,49 | 150,46 | 482,9 | 233,1 | 14,37 | 1130,55 | 1482,95 | 0,09385 | 0,74425 | | | | | | | | | |

Среда 2 недели

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. еская ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг ретинол | | | | | | | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|--------|---------|----------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|--------|-----------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se | | | | | | | | | |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 | 0,11 | 0,07 | 8,6 | 122 | 1,8 | 17,25 | 68,25 | 26 | 1,08 | 118,25 | 513 | 20,95 | 0,3 | | | | | | | | | |
| 265 | Плов | 230 | 19,35 | 43,194 | 39,69 | 625,6 | 0,1 | 0,1 | 1,878 | 169,1 | 9,19 | 18,25 | 269,1 | 58,25 | 2,65 | 344,65 | 440,45 | 0,0023 | 0,00072 | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | 35,25 | 0,0003 | 0,0003 | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 22,8 | 105 | 0,116 | 0,558 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 10 | 2,06 | 301,5 | 57,5 | 0 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| Итого | | 855 | 31,275 | 47,824 | 188,995 | 1106,95 | 0,381 | 0,811 | 20,53 | 306,1 | 12,64 | 115,75 | 384,2 | 129,5 | 9,69 | 886,65 | 1334,2 | 20,9543 | 0,30972 | | | | | | | | | |

