

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крутоярская средняя школа»
(МОУ «Крутоярская СШ»)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Крутоярская СШ»



В.Н. Сидорова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 5-11 классов**

2025 год

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	220		6,66	10,81	29,38	242,55
КРУПА РИСОВАЯ	11	11	0,75	0,11	7,90	35,53
ПШЕНО	11	11	1,23	0,29	7,51	37,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,65	5,12	7,53	96,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0,03	5,29	0,05	47,89
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БАТОН	40		3,04	2,12	21,48	117,60
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	40	40	3,04	2,12	21,48	117,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			9,70	12,93	65,38	418,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,70	12,93	65,38	418,20

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80		12,27	31,07	5,04	349,82
СВИНИНА МЯСНАЯ	110	81	11,23	26,16	0,00	280,49
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,56	0,00	2,21	11,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			19,24	32,76	70,39	654,41
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,24	32,76	70,39	654,41

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,19	5,43	21,39	147,67
КАРТОФЕЛЬ	171	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,74	1,08	13,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100		7,26	18,08	7,68	223,09
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	82	65	1,13	0,07	2,97	17,65
СВИНИНА МЯСНАЯ	47,65	40,5	5,62	13,09	0,00	140,25
КРУПА РИСОВАЯ	5,5	5,45	0,37	0,05	3,91	17,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,73	60,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,48	25,21	89,79	658,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,48	25,21	89,79	658,35

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		26,73	17,51	23,83	364,77
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,44	12,22	4,07	229,50
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,025	0,49	0,45	0,03	6,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,75	3,01	24,42	141,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			33,48	21,68	68,81	610,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,48	21,68	68,81	610,57

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,28	4,86	33,69	199,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,2	49,2	5,25	0,62	33,65	161,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,6	296,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		0,62	0,03	2,88	14,92
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,33	0,00	1,29	6,93
Голень куриная	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	16,25	13	0,16	0,01	0,87	4,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			12,87	6,58	97,08	499,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,87	6,58	97,08	499,91

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	300		7,12	16,59	38,98	334,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,7	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПШЕНО	27,4	27,1	3,03	0,71	18,51	92,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	142,9	142,9	4,02	4,43	6,52	83,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,9	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,3	14,3	0,00	0,00	13,84	55,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,3	14,3	0,07	11,45	0,11	103,75
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БАТОН	40		3,04	2,12	21,48	117,60
БУЛКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	40	40	3,04	2,12	21,48	117,60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			10,16	18,71	74,98	510,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,16	18,71	74,98	510,45

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,32	4,82	33,89	200,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,5	49,5	5,29	0,62	33,85	162,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	298,6	298,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		11,77	11,37	3,62	163,75
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	85,6	63,2	11,16	11,28	0,00	145,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	3,2	3,2	0,35	0,05	2,10	10,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,9	19,2	0,26	0,04	1,52	7,63
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,73	60,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
			24,12	17,89	98,23	651,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,12	17,89	98,23	651,72

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10		2,46	3,95	25,88	148,93
КРУПА РИСОВАЯ	36	36	2,44	0,35	25,84	116,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		10,70	4,47	4,89	103,70
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	80	64,8	9,99	0,56	0,00	45,26
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,37	0,00	1,47	7,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	18,38	14,7	0,18	0,01	0,98	5,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,2	0,16	0,02	0,89	4,45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,66	0,27	28,73	132,51
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,79	10,38	105,49	612,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,79	10,38	105,49	612,32

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,32	4,82	33,89	200,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,5	49,5	5,29	0,62	33,85	162,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	298,6	298,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80		10,14	22,58	10,66	286,39
СВИНИНА МЯСНАЯ	65	59	8,19	19,06	0,00	204,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,7	0,02	0,00	0,14	0,68
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	0,90	0,12	5,75	27,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,04	0,04	0,01	0,00	0,02	0,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,1	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
БАТОН	20		1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			18,28	28,16	72,99	618,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,28	28,16	72,99	618,66

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		21,95	9,84	7,77	230,52
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	114	106,02	18,41	3,80	0,00	130,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,63	0,08	4,06	19,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	52	52	1,46	1,26	2,43	27,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,8	14,95	0,20	0,03	1,19	5,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,063	1,24	1,13	0,07	15,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	25,12	100,47
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0,00	0,00	15,44	61,77
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,92	11,53	78,88	558,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,92	11,53	78,88	558,17