



Утверждено

Директором школы

Е.Л. Останина Е.Л. Останина

ППН 15/1-08 от 22.08.22

Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте
с 7 до 11 лет и старше
на зимнее-весенний период
МБОУ «Порошевская ООШ»

Примерное 12-ти дневное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет
на зимне – весенний период МБОУ «Порошевская ООШ»

№ реце	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод	калл	А	В1	С	Е	Са	Мд	Р	Fe
	1 день													
	Завтрак													
102	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,05	0,07	0,33	0,67	105,63	23,20	109,89	0,45
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
365	Масло сливочное	10	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		14,11	23,76	108,94	688,8	0,09	0,71	20,15	3,42	139,66	59,29	182,53	2,9
	Обед													
7	Салат из кваш. капусты с луком	100	1,6	10,00	3,58	110,60	0,00	0,02	18,97	4,50	41,98	30,98	14,36	0,57
45	Суп картофельный	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,24	0,10	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80

	с бобовыми													
209	Шницель из мяса птицы	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,04	0,07	0,2	0,68	40,17	19,71	127,5	1,3
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
227	Вермишель отварная	180	6,60	6,35	42,39	253,30	0,00	0,10	0,06	0,99	13,67	20,83	56,57	1,11
299	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		35,94	41,28	134,99	1059,93	0,28	0,5	28,52	8,02	158,24	151,43	422,66	8,22
	ИТОГО		50,05	65,04	243,93	1748,73	0,37	1,21	48,67	11,44	297,9	210,72	605,19	11,12
	2 день													
	Завтрак													
114	Каша рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,24	0,09	2,73	0,69	125,13	23,61	152,49	1,17
366	Сыр ломтик	15	5,80	7,38	0,00	91,00	0,06	0,01	0,40	0,10	250,00	12,50	135,00	0,27
286	Кофейный напиток с мол	200	1,40	1,60	12,33	66,9	0,01	0,01	0,12	0,01	50,38	5,25	35,49	0,07
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		28,16	28,36	54,06	582,59	0,31	0,22	3,25	1,64	442,31	65,16	384,58	2,91
	Обед													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,01	0,05	4,40	2,55	23,85	33,44	48,50	0,63
72	Суп картоф. с рыб.консер.	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,21	0,16	11,78	1,55	57,30	41,83	136,36	1,49
189	Котлета из	100	15,25	16,74	8,2	252,5	0,00	0,08	0,18	0,92	39,32	30,41	160,08	1,32

	говядины													
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,06	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
227	Рожки отварные	180	6,60	6,35	42,39	253,30	0,00	0,10	0,06	0,99	13,67	20,83	56,57	1,11
293	Сок натуральный	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,01	0,04	8,0	0,20	40,0	20,0	36,0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	ИТОГО		69,43	73,3	195,5	1731,93	0,54	0,86	28,53	9,49	656,17	265,76	980,77	11,58
	3 день													
	<i>Завтрак</i>													
112	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,01	0,11	0,14	0,17	11,4	31,87	89,98	2,69
299	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
365	Масло сливочное	10	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		11,84	22,3	80	558,78	0,02	0,72	3,98	2,86	33,02	62,26	158,05	5,16
	<i>Обед</i>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,10	0,04	2,35	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
61	Щи из кваш. капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,20	0,02	0,05	2,76	2,39	43,2	25,94	49,47	1,07
208	Кнели из мяса птицы	100	18,26	20,73	8,44	293,30	0,05	0,06	1,61	0,41	26,75	17,72	138,80	1,39

7265	Томатный соус	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
9227	Вермишель отварная	180	6,60	6,35	42,39	253,30	0,00	0,10	0,06	0,99	13,67	20,83	56,57	1,11
9272	Кисломолоч. напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
9	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
9	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
4	Итого обед		42,74	53,14	129,98	1173,86	0,21	0,54	9,04	9,97	383,6	178,26	599,74	8,15
8	ИТОГО		54,58	75,44	209,98	1732,64	0,23	1,26	13,02	12,83	416,62	240,52	757,79	13,31
	4 день													
	Завтрак													
3.53	Суп молочный	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,11	0,14	3,4	0,58	128,78	19,63	133,42	0,33
9365	Масло сливочное	10	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
7269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	1,30	0,01	124,44	26,75	109,65	0,82
9	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
9	Итого завтрак		36,69	24,2	105,05	774,74	0,14	0,79	8,52	3,28	270,57	73,47	304,71	2,9
	Обед													
923	Салат из свеклы отвар.	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,00	0,01	2,37	5,04	29,17	30,64	31,86	1,13
942	Рассольник ленинград.	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,02	0,1	16,78	2,42	27,7	32,55	65,75	1,03
7163	Рыба отварная	100	17,57	6,86	0,61	143,00	0,01	0,07	0,40	1,06	27,11	28,54	202,85	0,71
7265	Соус	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19

	томатный													
219	Каша греч. Рассыпч.	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,00	0,25	0,23	0,58	46,37	63,52	243,31	5,37
274	Кисель из кон-та плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		45,53	33,03	178,9	1086,99	0,03	0,64	20,64	10,74	170,75	209,34	702,45	12,06
	ИТОГО		82,22	57,23	283,95	1861,73	0,17	1,43	29,16	14,02	441,32	282,81	1007,1	14,96
	5 день													
	<i>Завтрак</i>													
104	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,04	0,14	0,52	1,34	106,51	37,12	137,16	1,47
366	Сыр ломтик	15	5,80	7,38	0,00	91,00	0,06	0,01	0,40	0,10	250,00	12,50	135,00	0,27
299	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,27
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		22,4	18,97	102,71	671,88	0,1	0,26	0,94	2,28	377,58	76,72	344,05	3,86
	<i>Обед</i>													
32	Салат картоф. с солен. огурц	100	1,60	5,26	12,68	102,89	0,21	0,08	12,5	4,63	32,31	21,26	51,4	0,98
37	Борщ с капуст и картофел.	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,01	0,04	10,86	2,55	47,82	39,62	51,77	1,05
180	Гуляш из говядины	150	21,68	24,21	6,74	331,53	0,00	0,10	5,55	0,52	16,85	36,23	235,14	2,54
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21	0,00	0,03	0,23	0,34	3,97	12,13	47,64	0,64

286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,03	1,0	0,05	121,3	14,0	91,0	0,14
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		42,02	46,85	149,04	1192,63	0,24	0,48	30,14	9,67	259,75	173,64	629,05	8,88
	ИТОГО		64,42	65,82	251,75	1864,51	0,34	0,74	31,08	11,95	637,33	250,36	973,1	12,74
	6 день													
	завтрак													
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,02	0,01	0,00	0,24	7,3	1,44	23,96	0,34
53	Суп молочный с макарон.изд.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,02	0,05	0,45	0,39	179,4	23,98	138,15	0,46
281	Компот из плодов консервир.	200	0,63	-	40,15	157,22	0,04	0,01	62,74	0,88	30,1	16,48	33,46	1,05
89	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
	Кондитерские изделия	35	2,60	4,13	26,04	152,60	0,00	0,00	0,00	0,28	0,40	0,17	1,14	0,01
	хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	итого		21,29	17,41	135,76	777,22	0,11	0,21	79,19	2,69	250	74,87	269,31	3,86
	7 день													
	Завтрак													
115	Каша ячневая молочная	200 /5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,01	0,1	0,28	0,72	117,05	42,87	191,58	0,79

365	Масло сливочное	10	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
89	фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
299	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		13,43	22,1	95,65	623,49	0,05	0,74	20,12	3,47	154,67	82,26	270,65	3,86
	<i>обед</i>													
7	Салат из кваш. капусты с луком	100	1,6	10,00	3,58	110,60	0,00	0,02	18,97	4,50	41,98	14,36	30,98	0,57
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,02	0,05	6,26	2,39	38,89	30,89	71,55	0,79
209	Котлета из мяса птицы	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,04	0,07	0,2	0,68	40,17	19,71	127,5	1,3
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21	0,00	0,03	0,23	0,34	3,97	12,13	47,64	0,64
274	кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		35,33	44,88	160,49	1189,71	0,06	0,38	26,52	9,55	165,41	131,18	436,35	7,12
	ИТОГО		48,76	66,98	256,14	1813,2	0,11	1,12	46,64	13,02	320,08	213,44	707	10,98
	8 день													
	<i>Завтрак</i>													
114	Каша рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,02	0,14	2,1	2,14	28,98	36,17	129,79	3,56

366	Сыр ломтик	15	5,80	7,38	0,00	91,00	0,06	0,01	0,40	0,10	250,00	12,50	135,00	0,27
269	Какао с молок	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	1,30	0,01	124,44	26,75	109,65	0,82
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		19,73	21,67	104,17	692,56	0,1	0,3	3,8	3,09	420,22	99,22	436,04	6,05
	Обед													
31	Салат картоф. с зелен. горош	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,22	0,07	11,2	2,31	19,87	16,71	52,31	0,74
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,01	0,05	4,56	2,40	38,94	39,41	57,42	1,32
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169	0,00	0,08	0,18	0,92	39,32	30,41	160,08	1,32
265	Томатный соус	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
227	Рожки отварные	180	6,60	6,35	42,39	253,30	0,00	0,10	0,06	0,99	13,67	20,83	56,57	1,11
283	Компот из смеси сухоф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	6,86	18,31	1,59
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		31,24	50,24	146,72	1171,27	0,24	0,44	16,87	9,59	199	153,05	468,36	10,02
	ИТОГО		50,97	71,91	250,89	1863,83	0,34	0,74	20,67	12,68	619,22	252,27	904,4	16,07
	9 день													
	Завтрак													
104	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	0,10	0,50	1,17	85,37	16,29	139,77	1,29
365	Масло сливоч.порц	10	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35

274	кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		16,22	42,79	66,67	700,69	0,1	0,71	4,32	3,86	103,4	43,38	201,41	3,14
	Обед													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,1	0,04	4,40	4,75	35,91	25,85	36,85	1,09
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,03	0,06	5,32	0,23	29,09	23,6	45,75	0,67
202	Тефтели из говядины	100	13,08	19,32	13,48	280,2	0,00	0,05	1,01	0,9	26,2	27,18	164,18	1,21
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,02	0,13	7,68	0,24	41,14	29,10	88,77	1,20
272	Кисломолоч. напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	1,40	0,00	240,01	28,00	180,01	0,20
	Хлеб пшенич	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		35,25	52,17	125,98	1123,59	0,19	0,57	20,67	7,76	412,07	187,82	674,24	8,09
	ИТОГО		51,47	94,96	192,65	1824,28	0,29	1,28	24,99	11,62	515,47	231,2	875,65	11,23
	10 день													
	Завтрак													
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,02	0,07	2,12	8,92	54,92	90,64	33,18	1,39
366	Сыр ломтик	15	5,80	7,38	0,00	91,00	0,06	0,01	0,40	0,10	250,00	12,50	135,00	0,27
299	Чай с сахар.	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
	Хлеб пшенич.	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		16,64	27,19	102,44	721,92	0,08	0,19	2,54	9,86	325,99	130,24	236,21	3,78

	<i>Обед</i>													
1	Винегрет овощ.	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,10	0,04	2,35	4,54	20,25	16,21	31,68	0,66
42	Рассольник ленингард.	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,02	0,1	16,78	2,42	27,7	32,55	65,75	1,03
161	Биточки рыбные	100	14,14	9,57	9,14	187	0,02	0,17	0,45	1,08	75,35	53,18	337,98	1,57
265	Томатный соус	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,00	0,01	0,86	0,06	2,22	3,69	6,58	0,19
219	Каша гречневая рассыпч.	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,00	0,25	0,23	0,58	46,37	63,52	243,31	5,37
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,03	1,0	0,05	121,3	14,0	91,0	0,14
	Хлеб пшенич.	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		43,36	43,98	176,94	1187,4	0,16	0,8	21,67	10,31	330,69	233,55	928,4	12,49
	ИТОГО		60	71,17	279,38	1909,32	0,24	0,99	24,21	20,17	656,68	363,79	1164,6	16,27
	11 день													
	<i>Завтрак</i>													
112	Каша пшениая молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,02	0,13	0,29	0,17	111,22	35,59	145,0	2,49
365	Масло сливоч.	10	0,20	14,40	0,20	122,00	0,01	0,50	3,82	1,85	0,55	3,29	0,04	0,35
269	Какао с молок	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,04	1,30	0,01	124,44	26,75	109,65	0,82
	Хлеб пшенич.	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	Итого завтрак		15,61	26,23	94,67	667,58	0,05	0,78	5,41	2,87	253,01	89,43	316,29	5,06
	<i>Обед</i>													
26	Салат из свек	100	1,26	10,08	7,76	126,80	0,00	0,01	4,2	3,42	31,73	32,81	35,1	1,25

	с сол.огурц.													
61	Щи из кваш кап.	250	1,36	6,28	9,26	99,20	0,02	0,05	2,76	2,39	43,2	25,94	49,47	1,07
193	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,00	0,11	2,03	0,76	30,89	45,84	274,7	2,76
299	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,02	0,00	4,27	3,30	6,43	0,72
	Хлеб пшенич.	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,00	0,07	0,00	0,60	13,00	17,50	41,50	0,80
	Хлеб ржаной	70	5,39	0,98	26,32	140,70	0,00	0,13	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого обед		36,34	38,48	112,78	947,69	0,02	0,37	9,01	8,15	147,59	158,29	517,8	9,33
	ИТОГО		51,95	64,71	207,45	1615,27	0,07	1,15	14,42	11,02	400,6	247,72	834,09	14,39
	12 день													
	<i>завтрак</i>													
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,02	0,01	0,00	0,24	7,3	1,44	23,96	0,34
114	каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,02	0,03	1,21	0,17	31,67	16,4	94,67	0,41
281	компот из плодов консер	200	0,63	-	40,15	157,22	0,04	0,01	62,74	0,88	30,1	16,48	33,46	1,05
89	фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,03	16,00	0,06	16,00	9,00	11,00	0,60
	кондитерские изделия	35	2,60	4,13	26,04	152,60	0,00	0,00	0,00	0,28	0,40	0,17	1,14	0,01
	хлеб пшенич.	70	5,60	0,63	34,23	164,50	0,00	0,11	0,00	0,84	16,80	23,80	61,60	1,40
	ИТОГО		19,43	16,38	143,71	792,25	0,11	0,19	79,95	2,47	102,27	67,29	225,83	3,81