УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Средняя школа №1»

_____ О.П. Потапчук

Повара: _____ Л.В. Рутенберг

_____ Н.А. Кузнецова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2024-2025 учебный год

для учащихся 1-4 классов
по столовой МКОУ «Средняя школа №1» г. Сухиничи
(за счет бюджетных средств)

Школа: МКОУ "Средняя школа 1"

Утвердил: должность: директор

фамилия: Потапчук

дата: 1 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Голень куриная жареная	180	32.83	42.1	0.16	510.25	1	75.93
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	7.61	8.12	33.91	239.58	2	13.68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		630	44.14	50.82	77.33	942.49		117.11
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.28	4.22	30.7	194.72	4	14.94
			2 блюдо	Плов	200	19.74	30.72	57.98	588.12	5	73.39
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		700	31.72	35.54	120.44	930.5		95.83
1	1	**Итого за день:**			1330	75.86	86.36	197.77	1872.99		212.94
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса кур	100	20.87	20.7	16.58	404.79	6	53.35
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	180/10	6.73	6.93	41.99	261.83	7	12.83
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		550	31	28.23	121.07	929		99
1	2	Обед	закуска								

			1 блюдо	Борщ	250	4.03	3.52	22.08	137.85	9	23.99
			2 блюдо	Сосиска	90	5.02	7.86	-	94.36	25	33.57
			гарнир	Перловая каша с маслом сливочным	180/10	3.17	3.79	22.39	136.46	16	11.27
			напиток	Кисель	200	-	-	9.98	37.9	11	10.3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		590	15.52	15.77	71.15	493.57		82.95
1	2	**Итого за день:**			1140	46.52	44	192.22	1422.57		181.95
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	3.24	5.06	24.31	155.18	32	22.3
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.5	-	15.36	64.06	33	5.48
			хлеб	Батон	50	3.95	0.5	24.15	108.6		5.86
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		450	7.69	5.56	75.32	372.84		53.64
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8.3	4.1	29.22	190.02	34	22.74
			2 блюдо	Рыба тушеная (пикша)	100	21.56	16.6	6.96	263.68	35	62.7
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3.73	6.88	29.5	195.25	18	17.45
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		600	37.29	28.18	97.44	796.61		110.39
1	3	**Итого за день:**			1050	44.98	33.74	172.76	1169.45		164.03
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья тушеная	100	16.27	19.25	15.09	301.06	21	75.91
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	3.24	5.06	24.31	155.18	32	13.68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		550	23.21	24.91	82.66	648.9		117.09
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый	250	3.78	3.65	23.48	144.75	14	16.38
			2 блюдо	Омлет с зелёным горошком	130/50	17.04	16.72	7.02	247.1	22	39.16
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		500	24.52	20.97	62.26	539.51		63.04
1	4	**Итого за день:**			1050	47.73	45.88	144.92	1188.41		180.13
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба жареная (пикша)	100	21.56	16.6	6.96	263.68	17	61.8
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3.73	6.88	29.5	195.25	18	17.45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого								
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп кудрявый	250	6.85	5.78	35.88	223.62	36	16.72
			2 блюдо	Котлета в тесте	150	13.77	21.26	47.52	435.47	31	68.06
			гарнир								

			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		650	24.32	27.64	115.16	806.75		92.28
1	5	**Итого за день:**			650	24.32	27.64	115.16	806.75		92.28
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени со сливочным маслом	200/10	0.26	12.3	0.34	113.2	37	70.5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		450	3.96	12.9	43.6	305.86		98
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи	250	3.58	3.5	19.45	125.25	38	21.49
			2 блюдо	Гуляш	100	17.59	31.95	11.69	406.03	29	55.49
			гарнир	Перловая каша с маслом сливочным	180/10	3.17	3.79	22.39	136.46	16	11.27
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		600	28.04	39.84	85.29	815.4		95.75
2	1	**Итого за день:**			1050	32	52.74	128.89	1121.26		193.75
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	100	21.72	26.82	20.38	407.4	38	59.13
			гарнир	Рис с маслом сливочным	180/10	4.34	6.75	44.57	256.43	24	15.6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		550	29.46	34.17	127.45	926.21		107.55
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.28	4.22	30.7	194.72	4	14.94
			2 блюдо	Творожная-манная запеканка	150	14.92	17	31.74	336.46	39	80.73
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		650	26.9	21.82	94.2	678.84		103.17
2	2	**Итого за день:**			1200	56.36	55.99	221.65	1605.05		210.72
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/10	4.43	6.23	21.56	159.45	41	21.94
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3.88	3.8	25.06	147.36	13	14.28
			хлеб	Булочка 50 гр.	50	5.72	11.32	42.91	296.23	14	9.9
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		450	14.03	21.35	101.03	648.04		66.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп кудрявый	250	6.85	5.78	35.88	223.62	42	16.72
			2 блюдо	Печень говяжья тушеная	100	16.27	19.25	15.09	301.06	21	75.91
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	180/10	6.73	6.93	41.99	261.83	7	12.83
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		600	33.55	32.56	124.72	934.17		112.96
2	3	**Итого за день:**			1050	47.58	53.91	225.75	1582.21		179.08
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба жареная (пикша)	100	21.56	16.6	6.96	263.68	17	61.8
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3.73	6.88	29.5	195.25	18	17.45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		550	28.69	24.08	98.96	721.31		112.07
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8.3	4.1	29.22	190.02	34	22.74
			2 блюдо	Бисквит манный с повидлом	150	21.39	11.3	84.93	528.74	10	33.45
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	-	-	9.98	37.9	11	10.3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		650	32.99	16	140.83	843.66		70.31
2	4	**Итого за день:**			1200	61.68	40.08	239.79	1564.97		182.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска	90	5.02	7.86	-	94.36	25	33.57
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	7.61	8.12	33.91	239.58	2	13.68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		540	16.33	16.58	77.17	526.6		74.75
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ	250	4.03	3.52	22.08	137.85	9	23.99
			2 блюдо	Котлета из мяса кур	100	20.87	20.7	16.58	404.79	6	53.35
			гарнир	Рис с маслом сливочным	180/10	4.34	6.75	44.57	256.43	24	15.6
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		600	32.94	31.57	114.99	946.73		100.44
2	5	**Итого за день:**			1140	49.27	48.15	192.16	1473.33		175.19
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Голень куриная жареная	180	32.83	42.1	0.16	510.25	1	75.93
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	180/10	6.73	6.93	41.99	261.83	7	12.83
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		630	43.26	49.63	85.41	964.74		116.26
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.28	4.22	30.7	194.72	4	14.94
			2 блюдо	Котлета из мяса кур	100	20.87	20.7	16.58	404.79	6	53.35
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	7.61	8.12	33.91	239.58	2	13.68
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82

			итого		600	40.46	33.64	112.95	986.75		89.47
3	1	**Итого за день:**			1230	83.72	83.27	198.36	1951.49		205.73
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	100	21.72	26.82	20.38	407.4	15	59.13
			гарнир	Рис с маслом сливочным	180/10	4.34	6.75	44.57	256.43	24	15.6
			гор.напиток	Цикорий напиток	200	2.6	1.6	21.6	10.5	43	13.6
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 калас	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		550	31.96	35.77	114.75	806.33		112.15
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп кудрявый	250	6.85	5.78	35.88	223.62	36	16.72
			2 блюдо	Творожная-манная запеканка	150	14.92	17	31.74	336.46	39	80.73
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	-	-	9.98	37.9	11	10.3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		650	25.07	23.38	94.3	684.98		111.57
3	2	**Итого за день:**			1200	57.03	59.15	209.05	1491.31		223.72
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	8.5	11.16	45.24	314.4	12	19.55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Батон	50	3.95	0.5	24.15	108.6		5.86
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		450	12.85	11.66	95.95	528.66		49.09
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8.3	4.1	29.22	190.02	34	22.74
			2 блюдо	Гуляш	100	17.59	31.95	11.69	406.03	29	55.49
			гарнир	Перловая каша с маслом сливочным	180/10	3.17	3.79	22.39	136.46	16	11.27
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		600	32.46	40.44	114.3	949.89		102.32
3	3	**Итого за день:**			1050	45.31	52.1	210.25	1478.55		151.41
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Печень говяжья тушеная	100	16.27	19.25	15.09	301.06	21	75.91
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	3.24	5.06	24.31	155.18	32	13.68
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		550	22.91	24.91	101.9	718.62		122.41
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ	250	4.03	3.52	22.08	137.85	9	23.99
			2 блюдо	Омлет с зелёным горошком	130/50	17.04	16.72	7.02	247.1	22	39.16
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82

			итого		500	24.77	20.84	60.86	532.61		70.65
3	4	**Итого за день:**			1050	47.68	45.75	162.76	1251.23		193.06
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба жареная (пикша)	100	21.56	16.6	6.96	263.68	17	61.8
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3.73	6.88	29.5	195.25	18	17.45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			закуска	Салат из свёклы	100	1.42	10.08	8.36	129.8	43	8.54
			итого		650	30.41	34.16	88.08	781.39		115.29
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп "Дружба"	250	5.88	4.58	32.65	196.96	27	15.28
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом кур	200	17.4	30.16	11.76	390.36	30	77.25
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.5	-	15.36	64.06	33	5.48
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		700	27.08	35.34	76.47	738.38		101.83
3	5	**Итого за день:**			1350	57.49	69.5	164.55	1519.77		217.12
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени со сливочным маслом	200/10	0.26	12.3	0.34	113.2	37	70.5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		450	3.96	12.9	43.6	305.86		98
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый	250	3.78	3.65	23.48	144.75	14	16.38
			2 блюдо	Плов	200	19.74	30.72	57.98	588.12	5	73.39
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		700	26.92	34.97	132.46	950.25		102.59
4	1	**Итого за день:**			1150	30.88	47.87	176.06	1256.11		200.59
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	40.02	53.48	24.84	741.16	44	73.5
			гор.напиток	Витаминный напиток	200	0.18	-	34.6	133.78	19	16.05
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			закуска	Салат из свежей капусты	100	1.76	10.09	4.99	116.83	45	8.9
			итого		750	45.26	64.17	92.63	1123.77		122.27
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.28	4.22	30.7	194.72	4	14.94
			2 блюдо	Тефтели	100	21.72	26.82	20.38	407.4	15	59.13
			гарнир	Гречневая каша с маслом сливочным	180/10	7.61	8.12	33.91	239.58	2	13.68
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82

			итого		600	41.31	39.76	116.75	989.36		95.25
4	2	**Итого за день:**			1350	86.57	103.93	209.38	2113.13		217.52
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	7.96	10.12	47.1	310.36	28	19.88
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб	Булочка 50 гр.	50	5.72	11.32	42.91	296.23	14	9.9
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		450	14.08	21.44	116.57	712.25		53.46
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп кудрявый	250	6.85	5.78	35.88	223.62	42	16.72
			2 блюдо	Котлета из мяса кур	100	20.87	20.7	16.58	404.79	6	53.35
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	180/10	6.73	6.93	41.99	261.83	7	12.83
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		600	38.15	34.01	126.21	1037.9		90.4
4	3	**Итого за день:**			1050	52.23	55.45	242.78	1750.15		143.86
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба жареная (пикша)	100	21.56	16.6	6.96	263.68	17	61.8
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3.73	6.88	29.5	195.25	18	17.45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	34.3	130.38	8	9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			закуска	Салат из свёклы	100	1.42	10.08	8.36	129.8	43	8.54
			итого		650	30.11	34.16	107.32	851.11		120.61
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8.3	4.1	29.22	190.02	34	22.74
			2 блюдо	Бисквит манный с повидлом	150	21.39	11.3	84.93	528.74	10	33.45
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	-	-	9.98	37.9	11	10.3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		650	32.99	16	140.83	843.66		70.31
4	4	**Итого за день:**			1300	63.1	50.16	248.15	1694.77		190.92
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	19.74	30.72	57.98	588.12	5	73.39
			гор.напиток	Цикорий напиток	200	2.6	1.6	21.6	10.5	43	13.6
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			фрукты								
			сок 1-4 класс	Сок 1-4 класс	200	-	-	11.5	45		20
			итого		650	25.64	32.92	107.78	730.62		110.81
4	5	Обед	закуска	Винегрет	100	1.71	10.2	10.38	140.5	46	25.88
			1 блюдо	Щи	250	3.58	3.5	19.45	125.25	38	21.49
			2 блюдо	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	47	13
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.4	-	15.06	60.66	3	3.68
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87		3.82
			итого		640	14.07	18.9	61.87	476.21		67.87
4	5	**Итого за день:**			1290	39.71	51.82	169.65	1206.83		178.68
		Среднее значение за период:			1144	52.501	55.3745	191.103	1476.02		184.753