

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70		4.6	10.0	30.9	232.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74.8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157.2
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10		5.8	10.8	42.0	289.3
КРУПА РИСОВАЯ	44,4	43,96	3	0,4	31,5	142.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,4	98,4	2,8	2,4	4,6	51.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3.1	2.4	25.3	135.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77.4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52.4
			<b>13.5</b>	<b>23.2</b>	<b>98.2</b>	<b>657.1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13.5</b>	<b>23.2</b>	<b>98.2</b>	<b>657.1</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ		100	13.9	16.3	14.7	261.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,4	0,1	8,7	41.3
ГОВЯДИНА Б/К	74	62,46	11,3	9,7	0	132.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,72	6,72	0	6,5	0	58.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	1.1	7.3	3.7	85.3
КАРТОФЕЛЬ	20,5	14,35	0,3	0,1	2,2	10.7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,8	0,7	1,4	15.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	6,6	0,1	59.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			14.5	58.1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	185	185	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>18.2</b>	<b>24.0</b>	<b>53.5</b>	<b>503.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18.2</b>	<b>24.0</b>	<b>53.5</b>	<b>503.3</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.2		15.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>35.6</b>	<b>158.9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>35.6</b>	<b>158.9</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.2		15.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98,9
			<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>35.6</b>	<b>158.9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3.4</b>	<b>0.4</b>	<b>35.6</b>	<b>158.9</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10		5.8	10.8	42.0	289.3
КРУПА РИСОВАЯ	44,4	43,96	3	0,4	31,5	142.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0.0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,4	98,4	2,8	2,4	4,6	51.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23.2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72.6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/20		8.7	7.1	30.8	223.4
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18	4,2	5,4	0	66.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157.2
			<b>14.5</b>	<b>17.9</b>	<b>72.8</b>	<b>512.7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14.5</b>	<b>17.9</b>	<b>72.8</b>	<b>512.7</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ		100	13.9	16.3	14.7	261.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,4	0,1	8,7	41.3
ГОВЯДИНА Б/К	74	62,46	11,3	9,7	0	132.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,72	6,72	0	6,5	0	58.6
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		180	10.4	6.7	47.2	290.6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	86	85,14	10,4	2,7	47,1	254.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0.0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0.4	1.0	3.1	23.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8.1
МОРКОВЬ	5,3	4,24	0,1	0	0,3	1.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,7	0,5	0	0	0,1	0.3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.2		5.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
			<b>28.1</b>	<b>24.4</b>	<b>90.6</b>	<b>733.8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28.1</b>	<b>24.4</b>	<b>90.6</b>	<b>733.8</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100		22.1	1.3	0.6	102.7
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	161	142,65	22	1,3	0	99.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1.6
МОРКОВЬ	5	4	0,1	0	0,3	1.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		2.4	4.3	15.2	108.7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	22,1	22,1	2,3	0,3	15,1	72.5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,9	132,9	0	0	0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.2		5.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
			<b>27.9</b>	<b>6.0</b>	<b>41.4</b>	<b>370.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27.9</b>	<b>6.0</b>	<b>41.4</b>	<b>370.3</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100		25.1	24.8	5.2	344.2
ГОВЯДИНА Б/К	159	134.2	24,3	20,9	0	283.8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34.9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14.6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5.9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0.0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180		10.4	6.7	47.2	290.6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	86	85,14	10,4	2,7	47,1	254.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.2		5.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
			<b>38.9</b>	<b>31.9</b>	<b>78.0</b>	<b>793.7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38.9</b>	<b>31.9</b>	<b>78.0</b>	<b>793.7</b>



**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>БОРЩ</b>	250/10		2.0	4.1	12.6	95.4
СВЕКЛА	53	42,4	0,6	0	3,6	17.3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5.4
МОРКОВЬ	13,3	10,64	0,1	0	0,7	3.6
КАРТОФЕЛЬ	30,8	21,56	0,4	0,1	3,4	16.1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4.0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21.8
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0.0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15.5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0.0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	185/15		0.2		5.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>5.4</b>	<b>4.5</b>	<b>38.2</b>	<b>254.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>5.4</b>	<b>4.5</b>	<b>38.2</b>	<b>254.3</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		180	10.4	6.7	47.2	290.6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	86	85,14	10,4	2,7	47,1	254.3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0.0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	23.8	27.8	14.9	404.4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0.0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	132	120,12	21,2	21,4	0	277.3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9	45.8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52.3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0.4	1.0	3.1	23.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0.0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8.1
МОРКОВЬ	5,3	4,24	0,1	0	0,3	1.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0.4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,7	0,5	0	0	0,1	0.3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8.7
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3.1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.2		5.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>38.0</b>	<b>35.9</b>	<b>90.8</b>	<b>877.2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38.0</b>	<b>35.9</b>	<b>90.8</b>	<b>877.2</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200		21.0	31.9	37.1	519.3
ГОВЯДИНА Б/К	114	96,22	17,4	14,9	0	203.5
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,4	0,5	35,5	159.9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	17	17	0	16,5	0	148.2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5.0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,7	106,7	0	0	0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.2		15.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
КИСЕЛЬ	200		0.1	0.1	27.9	113.0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	24	24	0	0	18,5	74.1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38.7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>24.5</b>	<b>32.4</b>	<b>100.6</b>	<b>791.2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24.5</b>	<b>32.4</b>	<b>100.6</b>	<b>791.2</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5.9	5.4	20.2	153.4
КАРТОФЕЛЬ	85	59,5	1,2	0,2	9,4	44.4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57.7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4.2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3.4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0.0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0.2		15.0	60.0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0.0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3.2	0.4	20.6	98.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,2	0,4	20,6	98.9
			<b>9.3</b>	<b>5.8</b>	<b>55.8</b>	<b>312.3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9.3</b>	<b>5.8</b>	<b>55.8</b>	<b>312.3</b>