

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ "Горная СОШ" Утверждаю  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций по организации питания  
 Т.П. Шатохина

детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Возрастная категория для детей 12-18 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания : пн-пт – завтрак 10:55

Второй завтрак : пн-пт 13:00

Исполнитель : Зулкарнеева Н.В. шеф - повар



### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества							Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Е, мг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0		239.1	1.29	0.65	0.00	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0		110.2	0.06	0.11	0.04	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	2011

	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	96.1	0.52	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	47.4	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	47.2	10.05	0.63	0.02	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>540.0</b>	<b>11.92</b>	<b>1.78</b>	<b>0.19</b>	<b>39.6</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>							<b>0.00</b>	
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																					
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	80.5	0.01	0.07	0.03	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.18	77.4	3.6	0.00	0.02	7.2	12.6	2.5	216	1.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>1.48</b>	<b>158.4</b>	<b>3.61</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>10.22</b>	<b>36.4</b>	<b>2.69</b>	<b>241.8</b>	<b>2.34</b>							<b>0.00</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>18.5</b>	<b>19.0</b>	<b>98.8</b>	<b>0.23</b>	<b>0.15</b>	<b>0.09</b>	<b>262.3</b>	<b>234.8</b>	<b>6.7</b>	<b>573.6</b>	<b>3.35</b>	<b>0.01</b>							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины						№ рецептуры						Сборник рецептов
		Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	К, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕК ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ ОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26.6	24.2	0.08	0.00	0.80	0.00	230.00	36.00	320.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	0.3	0.03	0.00	0.20	0.00	22.00	5.00	77.00	0.00	0.00	0.00	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	22.4	0.02	1.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ФРУКТ (ЯБЛО)	100	1.2	10.7	0.05	79.2	0.29	0.04	44.88	17.2	30.36	260	0.03	0.00	2011		

КО. БАНАН, АПЕЛЬ СИН ИЛИ МАНДАРИН)																		
ХЛЕБ ПШЕН ИЧНЫЙ	20	1.5	10.0	0.03	0.00	0.39	0.01	4.60	6.60	16.80	25.80							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>35.9</b>	<b>67.6</b>	<b>0.21</b>	<b>80.2</b>	<b>1.68</b>	<b>0.05</b>	<b>362.5</b>	<b>71.8</b>	<b>489.2</b>	<b>285.8</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	14.0	0.04	0.02	0.10	0.05	17.45	4.84	35.69	38.67							
ЧАЙ С ЛИМОН	180	0.3	13.8	0.00	0.75	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	45.56							2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>4.1</b>	<b>27.8</b>	<b>0.04</b>	<b>0.77</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>38.57</b>	<b>14.06</b>	<b>47.67</b>	<b>84.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>33.2</b>	<b>24.6</b>	<b>842.5</b>	<b>17.40</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>188.46</b>	<b>103.57</b>	<b>331.53</b>	<b>6.82</b>	<b>1.22</b>	<b>0.03</b>						

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг			
															0.1		
<b>Завтрак</b>																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	293.00	408.00	0.00	0.00	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	22.00	77.00	0.00	0.00	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	61.00	45.00	0.00	0.00	432	2008	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	44.88	30.36	260	0.03	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	Р		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>43.3</b>	<b>23.6</b>	<b>74.0</b>	<b>698.1</b>	<b>0.23</b>	<b>80.2</b>	<b>0.12</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>425.5</b>	<b>577.1</b>	<b>285.8</b>	<b>0.03</b>			
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	17.45	35.69	38.67	0.01	Р		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	102.6	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	227.88	170.91	277.25	0.00	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.3</b>	<b>6.7</b>	<b>23.2</b>	<b>204.8</b>	<b>0.12</b>	<b>2.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>245.33</b>	<b>206.60</b>	<b>315.92</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>30.3</b>	<b>97.2</b>	<b>902.9</b>	<b>0.35</b>	<b>82.7</b>	<b>0.19</b>	<b>2.0</b>	<b>0.07</b>	<b>0.38</b>	<b>113.2</b>	<b>4.78</b>	<b>20.52</b>	<b>0.01</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины						№ рецептуры						Сборник рецептов	
		Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	К, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																	
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	3.2	0.08	1.59	2.48	0.08	39.15	42.50	153.38				354.65	0.41	0.01	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	28.4	0.16	13.81	0.33	0.15	46.60	38.66	111.65			1 013.59	0.05	0.00	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	15.4	0.00	0.84	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56			51.47	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	10.0	0.03	0.00	0.39	0.01	4.60	6.60	16.80			25.80	0.00	0.00		

ЙОГУРТ	135	3.8	6.1	0.04	0.95	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	197.10	0.03	0.00	
Итого за прием пищи:	655	19.9	63.1	0.31	17.19	3.20	0.49	275.97	117.03	423.64	1 642.6	0.49	0.01	
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>														
ФРУКТ (ЯБЛО КО, БАНАН, АПЕЛЬ СИН ИЛИ МАНДА РИН)	100	0.4	9.9	0.03	10.05	0.63	0.02	16.08	8.04	11.06	279.39	0.01	0.00	2011
ЧАЙ С САХАР ОМ	180	0.2	16.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	0.00	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	280	0.6	26.1	0.03	10.05	0.63	0.02	21.48	12.36	19.70	279.39	0.01	0.00	
Всего за день:		20.5	16.4	738.8	27.2	0.66	0.11	297.45	129.35	443.3	7.40	106.99	0.01	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	Е, мг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг
<b>Завтрак</b>														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	14.1	10.05	0.10	0.04	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.00	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	443.5	0.48	3.71	0.15	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.01	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	62.1	0.07	0.00	0.02	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	47.4	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	
СОК ФРУКТОВЫЙ ( ИНДУПАК.)	200	1.0	0.2	83.4	1.60	0.00	0.02	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	



Итого за прием пищи:	720	26.8	24.4	650.5	12.2	4.2	0.24	80.9	315.74	8.13	887.7	14.3	0.01
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	102.3	0.02	0.10	0.05	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01
СНЕЖОК	180	5.4	0.2	55.8	1.80	0.00	0.00	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	210	9.2	2.2	158.1	1.82	0.10	0.05	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01
Всего за день:		37.9	26.9	120.4	0.32	0.41	0.07	297.74	521.07	7.62	808.03	12.44	0.11

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										Сборник рецептов
			Жиры, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>													
КАША "ДРУЖБА"	200	8.3	191.4	0.52	0.04	0.44	0.09	111.38	107.72	178.52	9.59	0.00	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	8.8	127.2	0.00	0.07	0.22	0.15	5.00	14.90	19.90	0.00	0.00	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	141.0	0.52	0.02	0.00	0.00	111.43	95.58	207.29	9.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	47.4	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	0.00	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	47.2	10.05	0.01	0.63	0.00	16.08	11.06	279.39	2.01	0.00	2011

Итого за прием пищи:	550	20.6	554.2	11.09	0.14	1.68	0.24	248.5	246.06	711.0	20.6	0.00
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.0	102.3	0.02	0.02	0.10	0.07	17.45	35.69	38.67	0.82	0.01
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	55.9	0.06	0.00	0.00	0.00	14.40	11.12	38.16	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	210	2.0	158.1	0.08	0.02	0.10	0.07	31.85	46.81	76.83	0.82	0.01
Всего за день:		16.7	107.6	0.21	0.17	1.56	0.22	90.36	4.45	11.60	0.03	2011

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Е, мг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6		463.1	0.32	3.17	0.61	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.04	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4		76.3	0.95	0.00	0.23	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0		62.1	0.07	0.00	0.02	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1		47.4	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>28.7</b>	<b>43.1</b>		<b>648.9</b>	<b>1.34</b>	<b>3.56</b>	<b>0.87</b>	<b>60.40</b>	<b>517.93</b>	<b>4.88</b>	<b>546.51</b>	<b>30.78</b>	<b>0.04</b>	

II ЗАВТРАК (ОВЗ)													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	102.3	0.02	0.10	0.05	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	77.4	3.60	0.00	0.02	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	179.7	3.62	0.10	0.07	12.04	48.29	2.81	254.67	2.62	0.01
Всего за день:		33.3	45.2	66.9	0.22	0.54	3.29	506.37	566.22	7.69	801.18	33.40	0.11

2011

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг	2	3	2		
<b>Завтрак</b>																			
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	16.14	11.65	23.03	0.00	3	2	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	33.25	267.09	428.61	0.04	6	6	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	23.62	13.56	51.47	0.00	7	7	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	П	Р			
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	44.88	30.36	260	0.03	3	3	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>37.2</b>	<b>20.8</b>	<b>93.4</b>	<b>718.6</b>	<b>0.4</b>	<b>81.3</b>	<b>0.52</b>	<b>8.60</b>	<b>0.08</b>	<b>122.5</b>	<b>339.5</b>	<b>788.9</b>	<b>0.07</b>					
<b>II ЗАВТРАК (ОВЗ)</b>																			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	17.45	35.69	38.67	0.01	П	Р			
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	223.20	165.60	0.00	4	3	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9.2</b>	<b>3.8</b>	<b>21.6</b>	<b>174.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>240.65</b>	<b>201.29</b>	<b>38.67</b>	<b>0.01</b>					



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	E, мг	B2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг
<b>Завтрак</b>														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	471.2	5.16	2.22	0.33	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	107.0	1.00	0.00	0.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	47.4	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	83.4	1.60	0.00	0.02	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>32.5</b>	<b>21.2</b>	<b>709.0</b>	<b>7.76</b>	<b>2.61</b>	<b>0.36</b>	<b>56.3</b>	<b>370.4</b>	<b>4.81</b>	<b>518.8</b>	<b>4.38</b>	<b>0.04</b>	



II ЗАВТРАК (ОВЗ)														
ФРУКТ (ДЕЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	47.2	10.05	0.63	0.02	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.00	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	57.3	0.75	0.00	0.02	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>104.5</b>	<b>10.75</b>	<b>0.63</b>	<b>0.04</b>	<b>17.26</b>	<b>23.04</b>	<b>3.36</b>	<b>324.95</b>	<b>2.01</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>33.2</b>	<b>21.6</b>	<b>120.3</b>	<b>0.16</b>	<b>0.1</b>	<b>0.10</b>	<b>355.2</b>	<b>393.4</b>	<b>8.2</b>	<b>1843.8</b>	<b>6.40</b>	<b>0.05</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										Сборник рецептов		
			Жиры, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.2	24.0	25.00	0.17	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	20.3	278.3	0.62	0.08	1.94	0.00	11.83	152.29	313.53	6.68	0.00	0.00	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6.5	274.7	0.00	0.03	0.15	0.10	41.16	78.15	126.51	0.00	0.02	0.00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	62.1	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	12.61	43.23	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	47.4	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	0.00	0.00		

