СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ «О.Ц. №4 им В.П. Трубоченко г.Вольска

Саратовской области.

Рыбакова Л.Ю

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.

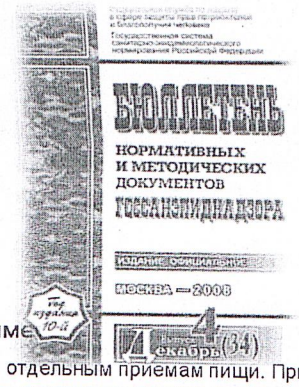
Примерное 10- дневное меню.

С 7лет до 12 лет.

:

СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования



ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 1 января 2021 года N 45

Об утверждении СанПиН 2.3/2.4 3590-20

VI. Требования к организации здорового питания и формированию приме

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. **Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах**

5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять **1:1:4** или в процентном отношении от калорийности как **10-15%, 30-32% и 55-60%** соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.

6.9. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 3 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблицы 1, 3 и 4 приложения 4 настоящих санитарных правил) и учреждениях начального и среднего профессионального образования (таблица 2 приложения 4 настоящих санитарных правил).

Приложение 3

Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций для обучающихся двух возрастных групп, г	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150—200	200—250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60—100	100—150
Суп	200—250	250—300
Мясо, котлета	80—120	100—120
Гарнир	150—200	180—230
Фрукты	100	100

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2 350	2 713
Витамин B_1 (мг)	1,2	1,4
Витамин B_2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1 100	1 200
Фосфор (мг)	1 650	1 800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Таблица 2

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 15—18 лет	
	юноши	девушки
1	2	3
Белки (г)	98—113	90—104
в т. ч. животного происхождения	59—68	54—62
Жиры (г)	100—115	90—104
в т. ч. растительного происхождения	30—35	27—31
Углеводы (г)	425—489	360—414
Энергетическая ценность (ккал)	3 000—3 450	2 600—2 990
Витамины:		
С (мг)	70	70

Таблица 3

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак в школе (первая смена)	20—25
Обед в школе	30—35
Полдник в школе	10
Итого	60—70

Таблица 4

Рекомендации по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей (школы-интернаты, кадетские корпуса и др.)

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак	20—25
Второй завтрак	10
Обед	30—35
Полдник	10
Ужин	25—30

https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/325.php

таблицы нутриентов
https://health-diet.ru/table_calorie/

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при разовом питании

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте ***с7 до 11 лет (1-4 классы)***

Наименование продуктов	норма на 1 чел	норма 10 дней											Итого факт на 1 день	Итого факт на 10 дней	отклонение
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			плюс минус (если -)
Хлеб ржаной	80	800	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	-40
Хлеб пшеничный	120	1200	80	93	88	65	59	100	80	80	80	100	82,5	825	-37,5
Мука	15	150	2	4	1,2		3,2		3	18	2		3,3	33,4	-11,7
Крупа, бобовые	45	450	26	70	110,6	54	4	28,2	49	76,5	54		47,23	472,3	2,23
макаронные изделия	15	150	54				16	42			16		12,8	128	-2,2
картофель	250	2500	22,5	225	85,7	300	80	53,4	174,2	123,8	57,5	219,7	134,2	1341,8	-115,8
Овощи, зелень	350	3500	238,4	139,7	173,4	140	346,9	153	218,3	149,8	147,3	129,3	183,6	1836,1	-166,4
Фрукты св.	100	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	
Соки	200	2000		200	200		200	200		200	200		120	1200	-80
Сухофрукты	15	150	20		20	20		20		20		20	12	120	-3
Сахар	40	400	41	41	20,5	40	45,5	15	39	35	17	35	32,9	329	-7,1
Кондитерские изделия	10	100				95							9,5	95	-0,5
Кофе (кофейн.папиок), какао	1,2	12		2	2		2	2		2	2		1,2	12	
Чай	0,4	4	1			1			1			1	0,4	4	
Мясо (нетто) 1 кат.	77	770	89	18	59,4	18	74	18	53	18	89	144	58	580,4	-19
Птица 1 кат. Потрошенная	40	400			119			145		120			38,4	384	-1,6
Колбаса	15	150		61		27				61			14,9	149	
Рыба, сельдь	60	600		105		123						32	26	260	-34
Молоко	300	3000	160	114	111	160	112	148	206	100	240	30	138,1	1381	-161,9
Кисломолочные продукты	150	1500	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	-70
Творог	50	500					96						9,6	96	-40,4
Сметана	10	100	10				4		10				2,4	24	-7,6
Сыр	10	100	16				16					16	4,8	48	-52
Масло сливочное	30	300	20	23	22,1	20,3	21,8	30	20	21,6	22	20	22,08	220,8	-7,92
Масло растительное	15	150	12	15	16,6	10	9	8	9	7	10	14	11,06	110,6	-3,94
Яйца	40	400			5	40	5	80	40	10	40	80	30	300	-10
Соль	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	
	2044														

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценостидля обучающихся в общеобразовательных учреждениях в ввозрасте с 7 до 11 лет (при разовом питании ИП Клочкова К.В.

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средння за 10 дней
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
Белки	58,43	49,92	48,71	53,67	52,43	53,73	48,69	46,17	42,72	56,57	51,1
Жиры	42,39	49,21	52,19	50	43,02	55,72	50,95	42,07	49,13	43,5	47,8
Углеводы	246,7	252,6	249,8	255,4	230,2	197,1	182,1	230,1	223,4	199	226,6
Энергетическая ценность	1479	1552	1572	1438	1517	1494	1451	1549	1400	1401	1485

Неделя первая

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
яма	Обед:															
88	Щи из свежей капусты	18,90	1/250	12,92	7,1	18,6	165,4	0,39	0,1	1,9	10,3	44,4	53,2	0,4	26,3	*капуста 62,5(50)картофель 40(30) морковь 12,5(10)лук 12(10)томат 2,5 масло растительное 5*
309	Макароны отварные	13,64	1/150	6,75	12,35	33,12	145,03	0,05	0,01	1,32	3,36	54,39	73,37	1,55	21,7	*МАКАРОНЫ 56,5 масло сливочное 5*
251	Курица порционная (соус)	22,45	1/90/20	12,9	4,2	15,8	206,7	20	0,09	0	1,4	45,2	168,4	2,1	20	*КУРЫ 152(110) масло слив 5*
389	Сок фруктовый	14.00	1/200	0,48	0	19,4	96,5	0,1	0,04	1,68	8	17	20	0,1	9	*СОК 200*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	11	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*Хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20*
	Итого обед:	79,30														
				36,25	24,336	108,02	731,63			5,24	25,09	381,5	357,6	4,5	93,5	
	Итого за день:						30,70%									

Неделя первая

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
102	Суп вермишелевый с картоф	17,90	1/250	9,18	5,94	18,76	102,26	0,02	0,05	2,45	1,14	24	131,43	0,55	16,55	*Вермишель 10 картофель 100(75)морковь 12,5(10) лук 12,(10) масло растительнаеет 5*
145	Горох отварной	18,26	1/150	11,16	7,32	23,01	142,35	23	0,15	0,09	16,1	14,64	79,73	0,87	20,33	*горох 72 масло сливочное 5*
234	Рыба под маринадом	20,97	1/90/40	10,86	9,24	22,56	183	21	0,21	0	0,81	81,7	91,7	0	14	*Минтай 156(110)лук 11(9) морковь 25,3(19,8) масло растит7 томат паста 7 сахар 2 лавр лист 0,01*
	Компот из сухофруктов	11,87	1/200	1,04	0,3	47,26	196,38	0,08	0,02	0,2	3,17	21,84	33,63	3,17	11,2	*Сахар 15 смесь сухофруктов 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0,04	220,5	43,5	0.04	16,5	*хлеб пшенич 30 хлеб ржаной 20*
	итого обед;	79,30														
				35,44	23,4	107,73	741.99	44,15	0,48	3,08	21,53	362,7	379,96	4,63	78,58	
	Итого за день:						31,10%									

Неделя первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
96	Суп гороховый с картофелем	19,22	1/250	8,76	5,45	19,28	212,37	0,01	0,08	0	6,09	30,78	54,19	0,93	21,88	*КАРТОФЕЛЬ 66,75 масло рас 5 лук 12(10) морковь 12,5(10) горох 20,25(20)*
291	Рис отварной	16,08	1/150	14,3	21,28	38,2	347,07	0,83	0,43	1,69	9,9	40,8	205,3	2,6	35,3	*рис52,5 масло слив 5*
	Шницель куриный	24,50	1/90	10	18,6	0,6	294,3	0,05	0,39	0,91	21,48	50,21	159	5,58	43,4	*курица 138,6(62) масло рас 2 хлеб 18 молоко 26 сухари панировочные 10 лук 22(20)*
349	Чай с сахаром	9,20	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	47,46	3,17	11,2	*Чай 1 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,5	0,34	1,93	220.5	43,5	0.04	16,5	*хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20*
	Итого обед:	79,30														
				26,46	27,73	125,84	718,44	0,99	1,05	2,23	18,98	339,5	350,5	6,74	84,88	
	Итого за день:						35%									

Неделя первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
203	Рассольник ленинградский	21,57	1/250	9,82	5,2	19,1	141,3	0,1	0,01	0	5,6	24,3	114	0,5	19,6	*перловка 10 огурец соленый 16,75(15) картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 10(8) масло рас 5*
125	Жаркое из курицы	35,56	1/240	16,9	21,1	28,1	263,8	19	0,1	0,23	12,6	62,04	169,5	1,2	35,3	*Курица 131,4(98,4) картофель159(120) масло раст 5 морковь35(31) лук 19,5 (18) мука 3*
349	Компот из шиповника	11,87	1/200	0,44	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 шипованик 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшеничный 30 хлеб ржаной 20*
	Итого обед:	79,30														
				30,36	27,3	115,56	719,48	0,35	0,29	0.77	21,19	354,66	379,56	5,27	82,6	
	Итого за день:						30.60%									

Неделя первая
5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
86	Суп рисовый	16,21	1/250	6,6	8,4	14,3	172,3	1,2	0,03	0,04	9,1	45,3	87,5	0,31	17,4	*рис 10 картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 12(10) масло рас 7*
139	Гречка отварная	15,70	1/150	9,85	5,3	23,1	120,34	0,02	0,24	0,54	7,13	25,76	95,17	0,86	15,29	*гречка60*
658	Тефтели мясные с соусом	25,22	1/90/30	6,10	11,2	10,7	261,4	32,9	0,1	0	0,3	41,2	90,1	1,1	22,7	*говядина 86,6 (63,3) хлеб 11,9лук 20 молоко18 томат паста 3 мука 2 лук 12(10) морковь 10(8)*
349	Компот из сухофруктов	11,87	1/200	1,04	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 сухофрукты 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшен 30 хлеб рж 20*
	Итого обед:	79,30														
				26,79	25,9	116,46	868,42	33,07	0,73	1,12	19,52	380,2	368,8	5,96	83,09	
							36,90%									

Неделя вторая
6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
39	Борщ из свежей капусты	23,20	1/250	10,49	5,28	16,33	141,1	5	0,05	0	10,3	32,5	127,5	0,5	26,2	*капуста 25(20)свекла 40(30) картафель 26,7(20) морковь 12,5(10) лук12(10) томат паста 7,5 сахар 2,5 масло слив 5*
202	Макароны отварные	13,64	1/150	6,75	12,35	23,12	145,03	0,05	0,01	0	6,46	44,39	73,37	1,5	21,7	*Макароны 52,5 масло слив 5*
78	Гуляш из курицы	18,16	50/50	4,8	5,3	3,5	271,4	0,1	0,2	2,3	0	27,3	81,7	0,3	9,5	*курица 98(92) лук 12(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3*
349	Сок фруктовый	14,00	1/200	0,48	0,3	47,26	196.38	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сок 200*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшен 30хлеб рж 20*
	итого ;	79,30														
				25,72	23,93	111,31	871,93	5,3	0,35	2,84	19,75	372,15	378,63	5,87	85,1	
	Итого за день:						37,10%									

Неделя вторая

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
196	Суп "Лапша домашнняя"	17,90	1/250	4,66	8,58	14,5	176,42	0,01	0,08	0,04	16,2	25,04	54,19	1,1	27,44	*Картофель 100(75) лук 12(10) морковь 12,5(10) масло растит 5 лапша 17*
202	Каша гороховая (соус)	13,29	1/150/20	9,94	7,48	19,31	307,26	0,77	0,24	0,03	0	1,194	14,77	0,03	0,95	*горох 72 масло слив 2,5 лук 12(10) морковь 12(10) томат 5 мука 2*
36	Биточки мясные	25,94	1/90	8,7	10,87	16,15	146,6	0,07	0,14	1,53	0,45	62,44	200,5	1,21	28,28	*говядина 93,6(72) лук м14(12) хлеб 15 молоко 10 масло растит 2*
349	Компот из Шиповника	11,87	1/200	0,44	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	0,2	4	47,46	52,56	3,17	11,2	*шиповник 17,5 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	0	220.5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пш 30 ржаной 20*
	итого;	79,30														
				26,94	27,93	118,32	944,66	1	0,55	2,14		356,93	365,52	5,91	84,37	
	Итого за день:						40,20%									

Неделя вторая

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
42	Рассольник	21,57	1/250	9,2	3,2	13,6	245,2	0,04	0,16	0	6,13	28,43	69,03	1,11	26,6	*Перловка 10 огурец соленый 16,75(15) картофель 100(75) морковь 12,5(10) лук 12(10) масло раст 5*
	Минтай с маслом сливочным	24,7	1/90	33	15,9	2,4	285	0	0,05	0,37	4,31	49,25	56,24	0,91	33,72	*Минтай 156(110) лук 15,5(12) масло слив 5*
417	Овощное рагу	13,53	1/150	16,1	20,9	24,7	376,2	0,9	0,14	0	9,21	62,44	200.7	0,74	32,28	*Капуста 71,25(54)картофель 64,5(48) морковь 30(24) лук 15(12) масло раст 8 мука5*
349	Чай с сахаром	9,20	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	47,46	0,8	11,2	*чай 1 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,7	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	1,05	16,5	*хлеб пшен 30 хлеб рж 20*
	Итого;	79,30														
				28,7	25,1	106,66	780,4	1,72	0,39	0,54	18,33	358,8	360,7	3,7	86,58	
	Итого за день:						33,80%									

Неделя вторая

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
99	Суп овощной на курином бульоне	18,90	1/250	7,2	4,9	10,8	120	0,2	0,1	2,3	7,9	44,4	71	0,3	18,2	*Капуста 35(30) картофель 66,75(50) морковь 12,5(10) масло ра ст 5 лук 12(10) зеленый горошек 11,5(7,5)*
437	Плов из курицы	38,23	1/240	8,6	0,9	23,3	233,3	45	0,4	0	10,2	12,8	118,8	2,4	15,2	*рис 65,6 масло рст 10 морковь 20,8(16,4) лук 12(22) томат 10 курицы 99,4(84,6)*
349	Компот из сухофруктов	11,87	1/200	0,44	0,3	46,26	196,38	0,08	0.04	0	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*сахар 15 сухофрукты 17,5*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,34	1,93	220.5	43,5	0,04	16,5	*хлеб пшенич 30 ржан 20*
	Итого;	79,30														
				29,54	25,9	107,1	805,74	45,35	0,73	3,8	21,22	350,92	381,03	7,26	86,39	
	Итого за день:						34,20%									

Неделя вторая

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
87	Щи из свежей капусты	18,9	1/250	6,89	8,4	23	247,8	0,01	0,01	0,6	10,9	47,8	71,8	1,05	29,5	*капуста 62,5(50) картофель 40(30) морковь 12,5(10) лук 12(10) томат 7 масло раст 5*
227	Тефтели куриные	23,70	1/90	10,7	10,8	28,7,	242,2	0,4	0,08	0,37	3,12	18,7	97,2	0,98	12,4	*Курица 143,9 (69) рис 8,2 молоко 10 масло раст 5 лук 18(15)*
302	Гречка отварная/соус том	17,20	1/150/30	3,9	6	33,6	205,3	0,02	0,1	0	0,1	8,9	81,7	0,8	19,4	*Гречка 60 масло раст 5 лук 12,(10) морковь 12(10) томат 5 мука 3*
349	Чай с сахаром	9,20	1/200	0,2	0,3	9,9	41	0,08	0,04	0,2	1,06	47,46	52,56	3,17	11,2	*чай 1 сахар 15*
	Хлеб пш/рж	10,30	30/20	3,2	0,7	21,1	118	0,07	0.05	0,34	1,93	220,5	43,5	0,4	16,5	*хлеб пшенич 30 хлеб рж 20*
	Итого обед	79,30														
				24,8	26,2	116,3	1009,7	0,22	0,28	1,51	17,11	343.36	346,26	6,4	89	
	Итого за день:						42,90%									