

Согласовано.  
Глава администрации  
МО «Майнский район»  
Шуёнков О.В.



Утверждаю.  
Директор МОУ  
«Майнский многопрофильный  
лицей имени В.А.Яковлева»  
Л.Н.Дёмина  
Приказ №459 от 31.08.2023г.



**МЕНЮ**  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А.Яковлева»  
7-11 лет

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Образовательное учреждение

*понедельник***Неделя: 2****Возраст:****7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75
315,12	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35,2</b>	<b>39,9</b>	<b>140,4</b>	<b>807,5</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>7,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>351,40</b>	<b>164,57</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>650,51</b>	<b>0,10</b>	<b>46,02</b>	<b>2,88</b>
<b>Обед</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
47,02	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	72,00	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,1	0	26,9	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,130	25,23	1,68
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>100,0</b>	<b>22,2</b>	<b>115,6</b>	<b>823,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>42,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>153,6</b>	<b>437,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>483,9</b>	<b>0,2</b>	<b>112,7</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник</b>																			
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,4</b>	<b>11,2</b>	<b>60,5</b>	<b>345,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,13</b>	<b>22,3</b>	<b>50,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>46,5</b>	<b>0,05</b>	<b>13,8</b>	<b>1,45</b>

<b>Итого в день</b>	<b>139,6</b>	<b>73,3</b>	<b>316,5</b>	<b>1976,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>52,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>527,4</b>	<b>651,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1,3</b>	<b>1180,9</b>	<b>0,4</b>	<b>172,5</b>	<b>9,2</b>
---------------------	--------------	-------------	--------------	---------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	--------------	------------	------------	---------------	------------	--------------	------------

Неделя: 2 среда

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	18,04	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,0	0,11	136,00	181,37	0,1	0,01	228,7	0,15	47,60	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,62</b>	<b>17,23</b>	<b>99,00</b>	<b>578,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>4,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>388,20</b>	<b>394,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>465,73</b>	<b>0,34</b>	<b>72,40</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед</b>																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,1</b>	<b>28,9</b>	<b>140,0</b>	<b>875,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>13,6</b>	<b>0,26</b>	<b>3,46</b>	<b>208,8</b>	<b>307,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>165,8</b>	<b>0,40</b>	<b>93,8</b>	<b>4,62</b>
<b>Полдник</b>																			
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,1</b>	<b>5,9</b>	<b>50,5</b>	<b>286,7</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>6,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>16,2</b>	<b>55,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>37,1</b>	<b>0,00</b>	<b>12,87</b>	<b>0,86</b>
<b>Итого в день</b>			<b>63,8</b>	<b>52,0</b>	<b>289,4</b>	<b>865,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>24,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>613,2</b>	<b>758,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>668,7</b>	<b>0,7</b>	<b>179,1</b>	<b>7,9</b>

вторник

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
786,04	Мучное кулинарное изделие/Булочка творожная	60	6,69	5,77	29,00	194,89	0,080	0,09	0,10	0,01	0,03	38,6	79,3	0,1	0,03	87,0	0,0	11,04	0,60
4,19	Банан	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,72</b>	<b>20,90</b>	<b>107,89</b>	<b>695,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>2,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,10</b>	<b>331,64</b>	<b>300,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>265,96</b>	<b>0,11</b>	<b>41,53</b>	<b>1,85</b>
<b>Обед</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	20	1,4	3,96	6,30	71,8	0,05	0,04	12,60	0,00	0	39,4	39,20	0,00	0,00	30,66	0,00	17,70	0,66
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>37,5</b>	<b>24,3</b>	<b>98,0</b>	<b>784,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,4</b>	<b>26,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>256,8</b>	<b>518,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>188,9</b>	<b>0,1</b>	<b>139,7</b>	<b>6,3</b>
<b>Полдник</b>																			
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0	15,7	59,3	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15,2</b>	<b>15,3</b>	<b>58</b>	<b>427</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>2,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>138,60</b>	<b>217,75</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>122,40</b>	<b>0,100</b>	<b>29,22</b>	<b>2,84</b>
<b>Итого в день</b>			<b>73,4</b>	<b>60,5</b>	<b>263,7</b>	<b>1907,1</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>31,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>727,0</b>	<b>1036,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>577,2</b>	<b>0,4</b>	<b>210,4</b>	<b>11,0</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

четверг

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно/Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,010	0	42,1	51,56	0,00	0,00	251,56	0,00	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
0,08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,7</b>	<b>20,3</b>	<b>76,6</b>	<b>552,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,347</b>	<b>24,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>102,6</b>	<b>280,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>557,7</b>	<b>0,1</b>	<b>59,6</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>																			
47,01	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,2</b>	<b>24,8</b>	<b>88,1</b>	<b>672,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,0</b>	<b>136,8</b>	<b>318,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>165,7</b>	<b>0,0</b>	<b>122,6</b>	<b>4,8</b>
<b>Полдник</b>																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12,1</b>	<b>8,4</b>	<b>67,7</b>	<b>401,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>255,4</b>	<b>194,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>213,9</b>	<b>0,0</b>	<b>40,8</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого в день</b>			<b>51,0</b>	<b>53,5</b>	<b>232,4</b>	<b>1626,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>54,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>494,8</b>	<b>792,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>937,3</b>	<b>0,1</b>	<b>223,0</b>	<b>8,6</b>

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,0</b>	<b>9,03</b>	<b>55,52</b>	<b>371,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>8,64</b>	<b>0,07</b>	<b>1,8</b>	<b>149,6</b>	<b>197,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>132,8</b>	<b>0,2</b>	<b>34,5</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>																			
4,19	Банан	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
1,4	Капуста тушеная белокочанная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	11,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,19</b>	<b>30,53</b>	<b>133,39</b>	<b>907,06</b>	<b>0,43</b>	<b>0,46</b>	<b>121,37</b>	<b>1,11</b>	<b>0,3</b>	<b>137,2</b>	<b>463,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>260,3</b>	<b>0,4</b>	<b>149,2</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>																			
8	Мучное кондитерское изделие / Пирожок с луком и яйцом	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17,86</b>	<b>18,04</b>	<b>61,87</b>	<b>467,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,43</b>	<b>1,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>80,0</b>	<b>65,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>49,9</b>	<b>0,072</b>	<b>14,47</b>	<b>1,17</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,1</b>	<b>57,6</b>	<b>250,8</b>	<b>1745,2</b>	<b>0,7</b>	<b>1,4</b>	<b>131,2</b>	<b>1,2</b>	<b>2,1</b>	<b>366,9</b>	<b>726,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>443,0</b>	<b>0,7</b>	<b>198,2</b>	<b>8,4</b>