



Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное пита
Т. Н. Кулешова

Иванова 2022 года

**Примерное двухнедельное меню
двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 1-4 классы I смены
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
зимне-весеннего сезона**



Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное пита
Т. Н. Кулешова

Иванова 2022 года

**Примерное двухнедельное меню
двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 1-4 классы I смены
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
летне-осеннего сезона**

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарии «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017

2. При составлении примерного двухнедельного меню бл СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН

3. Меню должно утверждаться руководителем организа

4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.4.)

5. Меню допускается корректировать с учетом климато-территориальных особенностей питания населения, при условии сохранения в рационе питания детей основных пищевых веществ. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)

6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микроэлементами в меню должна использоваться обогащенная витаминами и микроэлементами, а также витаминизированная вода. Напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемым рецептом витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов. У детей должна использоваться соль поваренная пищевая. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.6.)

7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменять овощными.

8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию

арных изделий в соответствии со
и кулинарных изделий для школьных
домов и детских оздоровительных
ПОП 1994, 1996, 1997 года , Сборника рецептур на продукцию для
г.

ыли использованы материалы нормативов
I 2.3/2.4.3590-20.

ции.(СанПиН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.3.)

и с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой
и пищевой продукции; блюд и кулинарных изделий в соответствии с
цевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

географических, национальных, конфессиональных и
ловии соблюдения требований к содержанию и соотношению в
иН 2.3/2.4.3590-20. П.8.1.5.)

етей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных
специализированная пищевая продукция промышленного выпуска,
аминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные
ти инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена
паратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных
и пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных

ить на овощные или картофель.

анию



Л.В.Сотникова

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,26	164,6	249,1	49,5	2,6	Москва 2017 № 174
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	1,05	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	0,06	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,47	Москва 1996 № 642
ИТОГО	500	23,36	26,65	93,4	704,6	2,91	0,28	369,4	0,97	1201,9	892,1	112,4	4,34	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/10	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		8,37	5,49	45,9	295,4	7,3	0,25	0	2,66	52,5	113,2	46,4	3,04	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185 Москва 1996 №472
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,2	4,2	7,8	6	0,27	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	510	17,59	27,46	64,44	576,25	27,5	0,3	29,9	1,24	93,4	235,8	61,1	5,57	
2 -й прием пищи														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		3,11	6,55	34,76	214,14	15,00	0,07	11,0	2,6	68,2	89,6	36,2	2,64	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Плов из филе куриного	75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	ТТК
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	ТТК №12
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24	ТТК
ИТОГО	535	35,2	16,56	204,25	682,6	21,85	0,24	38,5	1,11	82,7	295	91,7	3,08	
2 -й прием пищи														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		6,77	5,52	45,40	361,00	8,4	0,21	15,5	2,9	49,4	107,3	54,9	2,1	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0	0,4	8	28	42	0,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	30,19	21,17	78,35	626,6	13,52	0,15	104	1,72	303	384,8	90,2	2,95	
2 -й прием пищи														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		2,88	6,61	31,59	197,43	15,8	0,08	11	2,53	67,7	84	32,2	2,25	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Котлеты "Особые" рубленные	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	ТТК
Макаронные изделия отвар.	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,2	4,2	7,8	6	0,27	ТТК № 14
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	500	16,09	15,83	102,34	613,05	42,28	0,24	107,8	2,03	190,3	307	78,22	4,6	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	Москва 1996 № 135
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		5,86	4,17	40,66	235,61	11,12	0,25	0	2,68	52,38	113,2	46,6	3,09	

СУББОТА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38	Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	Пермь 2006 № 196
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	520	22,31	28,29	69,91	624,45	36	0,37	0	1,04	74,6	356,7	170,3	7,11	
2 -й прием пищи														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		4,17	6,02	37,5	223	7,66	0,06	9,3	2,28	58,7	77,9	31,4	2,52	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	280	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	Москва 1996 № 257
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	517	11,23	16,12	64,4	452	4,04	0,22	49,1	0,81	147,2	238,6	123,7	16,82	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		5,56	4,17	39,06	228,61	11,1	0,25	0	2,6	52,38	117	44,8	3,42	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Колбаски рубленные куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	ТТК №12
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	500	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	
2 -й прием пищи														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		3,18	6,61	33,19	204,43	15,8	0,08	11	2,61	67,7	80,2	33,8	1,87	

СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Пудинг из творога (запеченный), молоко сгущенное	120/30	19,4	15,2	49,7	413,6	0,7	0,1	89,4	0,7	272,2	301,2	40,5	1,2	Москва 1996 № 296
Мандарин свежий	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	20,57	15,22	76,1	525	3,53	0,13	89,4	0,72	280,1	310,3	45,5	5,1	
2 -й прием пищи														
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 120
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		2,88	6,61	31,59	197,43	15,8	0,08	11	2,53	67,7	84	32,22	2,25	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Котлеты рубленные из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	Москва 1996 № 416
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,2	4,2	7,8	6	0,27	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	500	14,82	17,09	125	714,7	10,28	0,22	100,5	1,65	169,41	318,7	82,91	6,12	
2 -й прием пищи														
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/10	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 №138
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		8,37	5,49	45,9	295,4	7,3	0,25	0	2,66	52,5	113,2	46,4	3,04	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Сардельки отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	Москва 1996 № 472
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	ТТК № 12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО	510	17,31	27,06	67,44	580,45	43,04	0,28	29,9	0,91	101,02	239,16	58,62	3,07	
2 -й прием пищи														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
ИТОГО		3,11	6,55	34,76	214,14	10,7	0,07	11	2,58	68,2	89,6	36,2	2,64	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена														
Пикша припущенная масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	146	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,9	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,4	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	1,2	Москва 2017 № 310
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		21,87	12,72	55,51	425,1	58,52	0,26	49	1,32	62,9	316,3	67,5	3,13	
2 -й прием пищи														
Суп-лапша домашняя,филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
ИТОГО		4,47	6,02	39,1	230	7,66	0,06	9,3	2,36	58,7	74,1	33	2,14	

