

# Меню 5-9 класс

Трудовой лист  
 № 135 от 07.08.2023 г.  
 МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 135»  
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 135»  
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 135»

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-1з</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
<b>54-9к</b>	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>34,3</b>	<b>272,8</b>
	<i>крупа овсяная</i>	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	60	60	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)<sup>2</sup></b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-28з</b>	<b>Свекла отварная дольками</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>
	<i>свекла</i>	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0,1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0

<b>54-11г</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	<i>картофель</i>	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	<i>молоко</i>	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высшего сорта</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
<b>54-21гн</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-20з</b>	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	31	20	0,6	0	1,2	7,4
<b>54-1о</b>	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0

<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>
<b>54-4гн</b>	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,6</b>	<b>50,9</b>
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-21к</b>	<b>Каша вязкая молочная ячневая</b>		<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>17</b>	<b>124,5</b>
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	<i>молоко</i>	73,3	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	<i>масло сливочное</i>	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	<i>сахар-песок</i>	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	36	36	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-1г</b>	<b>Запеканка из творога</b>		<b>75</b>	<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,8</b>	<b>150,6</b>
	<i>творог</i>	69,8	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	<i>крупа манная</i>	4,9	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	<i>сахар-песок</i>	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	<i>сметана</i>	2,6	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	<i>масло сливочное</i>	2,6	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>ванилин</i>	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>35</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4

	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Джем из абрикосов</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-10г</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,5</b>	<b>173,7</b>
	картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высшего сорта	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-14р</b>	<b>Котлета рыбная любительская (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>112,3</b>
	минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8
	морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:		120				
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>
	молоко	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	мука пшеничная высшего сорта	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
			270,0	18,0	11,1	34,5	309,8
<b>54-23гн</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,2</b>	<b>86</b>

	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-6к</b>	<b>Каша вязкая молочная пшенная</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>
	<i>крупа пшеничная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
<b>54-21гн</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-3з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>
	<i>томат</i>	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
<b>54-2г</b>	<b>Макаронны отварные с овощами</b>		<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>6,2</b>	<b>26,5</b>	<b>180,7</b>

	макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
	томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
	горошек зеленый консервированный	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
	масло сливочное	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
	вода	220,5	220,5	0	0	0	0
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	40	40	0	0	0	0
<b>54-3гн</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	195	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-1з</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	сыр полутвердый	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>54-20к</b>	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>26,7</b>	<b>187,3</b>
	крупа гречневая	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	молоко	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2

	<i>масло сливочное</i>	4	4	0	2,6	0	23,3
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	64	64	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>
<b>54-23гн</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,2</b>	<b>86</b>
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-20з</b>	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
<b>54-1о</b>	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,45	0,45	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						

	<b>Завтрак</b>						
<b>54-2з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4</b>		<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>6,3</b>
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
<b>54-10г</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,5</b>	<b>173,7</b>
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-16м</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,9</b>	<b>133,1</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
	<i>молоко</i>	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	<i>лук репчатый</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
	<i>крупа рисовая</i>	6	6	0,4	0,1	4	18,2
	<i>масло подсолнечное</i>	2,4	2,4	0	2,1	0	19
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		34,4×2				
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-3гн</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>