

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 лет**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ич. ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	J	Se	F				
				<b>1 неделя</b>																				
				<b>1 день</b>																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71				
2	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44				
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02				
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04				
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05				
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18				
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03				
8	Напиток из вишни см	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15				
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90				
	<b>Итого:</b>			<b>24,132</b>	<b>26,242</b>	<b>101,228</b>	<b>738</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>10,11</b>	<b>35,11</b>	<b>1,51</b>	<b>80,63</b>	<b>118,25</b>	<b>36,91</b>	<b>2,64</b>	<b>114,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,52</b>				
				<b>2 день</b>																				
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67				
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53				
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02				
4	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36				
5	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53				
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60				
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23				
	<b>Итого:</b>			<b>24,920</b>	<b>26,328</b>	<b>82,423</b>	<b>666</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>47,22</b>	<b>0,19</b>	<b>4,47</b>	<b>112,23</b>	<b>414,44</b>	<b>119,32</b>	<b>7,32</b>	<b>397,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,94</b>				

<b>3 День</b>																				
1	Шпи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
2	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
5	Голень запеченая	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45
6	Пиоре картофелем	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
10	Фрукты свежие	(7)	150	1,014	0,564	11,615	56	0,03	0,06	270,00	0,00	0,00	60,00	51,00	37,50	1,20	51,00	0,00	0,00	1,50
	<b>Итого:</b>			<b>27,737</b>	<b>35,629</b>	<b>77,809</b>	<b>743</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>325,17</b>	<b>23,60</b>	<b>3,78</b>	<b>237,03</b>	<b>446,30</b>	<b>131,61</b>	<b>6,57</b>	<b>439,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,37</b>
<b>4 День</b>																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			<b>23,358</b>	<b>27,189</b>	<b>84,051</b>	<b>674</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>67,07</b>	<b>33,81</b>	<b>2,77</b>	<b>69,25</b>	<b>311,78</b>	<b>60,71</b>	<b>4,32</b>	<b>309,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,47</b>
<b>5 День</b>																				
1	Суп-лапша домашняя	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	83	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
4	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,45
6	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11



<b>6 День</b>																					
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739		68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157		7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000		29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055		0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340		201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502		211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036		75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,415	0,331	17,121		81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
	<b>Итого:</b>			<b>23,271</b>	<b>25,239</b>	<b>87,950</b>		<b>672</b>	<b>0,52</b>	<b>0,55</b>	<b>8,71</b>	<b>17,60</b>	<b>5,04</b>	<b>106,00</b>	<b>498,28</b>	<b>207,46</b>	<b>8,73</b>	<b>476,73</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,61</b>
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
1	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756		116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
2	Котлеты московские	475 (13)	90	10,182	14,008	9,426		204	0,12	0,09	0,94	0,20	2,10	18,57	148,55	24,87	2,43	148,55	0,01	0,00	2,79
3	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408		195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599		103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841		61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480		63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>			<b>25,658</b>	<b>23,335</b>	<b>107,508</b>		<b>743</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>11,42</b>	<b>35,67</b>	<b>3,16</b>	<b>73,27</b>	<b>325,81</b>	<b>80,57</b>	<b>6,62</b>	<b>321,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,85</b>
	<b>2 день</b>																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542		113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055		0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431		202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
4	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863		192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023		52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981		71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986		42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>22,469</b>	<b>24,737</b>	<b>89,882</b>		<b>672</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>14,67</b>	<b>37,06</b>	<b>0,91</b>	<b>68,16</b>	<b>384,26</b>	<b>88,49</b>	<b>5,84</b>	<b>371,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,06</b>

3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Битки Российские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			<b>24,527</b>	<b>23,688</b>	<b>89,528</b>	<b>669</b>	<b>0,47</b>	<b>0,49</b>	<b>38,34</b>	<b>18,73</b>	<b>2,46</b>	<b>101,60</b>	<b>434,43</b>	<b>192,43</b>	<b>8,76</b>	<b>415,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,01</b>
4 день																				
1	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Гельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	<b>Итого:</b>			<b>27,699</b>	<b>23,517</b>	<b>103,992</b>	<b>738</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>4,10</b>	<b>18,00</b>	<b>1,61</b>	<b>52,55</b>	<b>115,31</b>	<b>36,05</b>	<b>2,46</b>	<b>111,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,43</b>

<b>5 День</b>																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Курица с овощами (филе грудки б/к)	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,056	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>				<b>24,152</b>	<b>31,558</b>	<b>80,827</b>	<b>704</b>	<b>0,37</b>	<b>0,48</b>	<b>43,80</b>	<b>9,94</b>	<b>6,71</b>	<b>80,44</b>	<b>397,99</b>	<b>99,87</b>	<b>5,57</b>	<b>403,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,11</b>
<b>6 День</b>																				
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Котлета "Рыбка"	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
5	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
<b>Итого:</b>				<b>21,081</b>	<b>25,978</b>	<b>96,869</b>	<b>706</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>68,89</b>	<b>24,98</b>	<b>2,75</b>	<b>127,73</b>	<b>437,58</b>	<b>117,67</b>	<b>6,81</b>	<b>421,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,82</b>
<b>Зсего: 288,588 : 12 = 24,049 грамм белка</b>																				
<b>Зсего: 297,468 : 12 = 24,789 грамм жира</b>																				
<b>Зсего: 1197,528 : 12 = 99,794 грамм углеводов</b>																				
<b>Зсего: 4,55 : 12 = 0,38 мг витамина В1</b>																				
<b>Зсего: 4,54 : 12 = 0,38 мг витамина В2</b>																				
<b>Зсего: 651,09 : 12 = 54,26 мг витамина С</b>																				
<b>Зсего: 286,81 : 12 = 23,90 мкг витамина А</b>																				
<b>Зсего: 39,72 : 12 = 3,31 мг витамина Е</b>																				
<b>Зсего: 1159,79 : 12 = 96,65 мг кальция</b>																				
<b>Зсего: 4143,84 : 12 = 345,32 мг фосфора</b>																				
<b>Зсего: 1230,65 : 12 = 102,55 мг магния</b>																				

Бсєро: 68,60 : 12 = 5,72 МР жєлєза

Бсєро: 4037,27 : 12 = 336,44 МР калия

Бсєро: 0,29 : 12 = 0,02 МР йодда

Всього: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всього: 81,40 : 12 = 6,78 мг фтора

технолог