

<p>СОГЛАСОВАНО          Директор МБОУ СОШ №1 г. Кызыла          Шарыпова Т.Л.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО          Директор ООО «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»          Чепкасов М.А.</p>
<p></p> <p></p> <p>«__» _____ 2024 года</p>	<p></p> <p>«__» _____ 2024 года</p>

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания для учащихся  
 в МБОУ СОШ № 1 г. Кызыла на 2024-2025 год

(Соответствует Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания)»  
 ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2021

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**Меню на 1 день (поседелник)**

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г				Энергетические вещества, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 л	с 11 л и с	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	В1	В2	В6	В12	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																			
214	Каша манная вязкая с сахаром	1/200/10	1/250/10	5,2	8,1	12,7	213	0,08	1,25	38,6	0,7	124,3	123	20,8	0,54				
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78				
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21				
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>1/530</b>	<b>1/620</b>	<b>14,7</b>	<b>12,32</b>	<b>47,86</b>	<b>504,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,95</b>	<b>57,6</b>	<b>1,41</b>	<b>410</b>	<b>269,5</b>	<b>64,3</b>	<b>4,4</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>	<b>93,00</b>																

**Обед**

263	Макаронник с мясом	1/280	1/300	14,8	19,7	33,6	350	0,12	0,3	39	1,6	36	226	29	3,6		
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78		
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21		
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/600</b>	<b>1/660</b>	<b>24,3</b>	<b>23,92</b>	<b>68,76</b>	<b>641,8</b>	<b>0,24</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>2,31</b>	<b>321,7</b>	<b>372,5</b>	<b>72,5</b>	<b>7,46</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>	<b>93,00</b>														

**Меню на 2 день (вторник)**

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г				Энергетические вещества, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 л	с 11 л и с	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	В1	В2	В6	В12	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																			
217	Каша рисовая вязкая с сахаром	1/200/10	1/250/10	4,2	7,9	26	225,3	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89				
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22				
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78				
ПР	Сыр	1/20	1/40	4,64	5,9	0	73,6	0,01	0,14	52	0,1	176,2	100	7	0,2				
460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,5	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87				
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/510</b>	<b>1/620</b>	<b>16,0</b>	<b>15,92</b>	<b>51,06</b>	<b>505,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>80,2</b>	<b>1,3</b>	<b>273,7</b>	<b>299,3</b>	<b>64,7</b>	<b>2,96</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>	<b>93,00</b>																
<b>Обед</b>																			

148	Овощи свежие порциями	1/60	1/100	0,6	0,5	0,8	15,8	0,03	2,5	0	0,1	11,1	18,9	8,8	0,32
375	Плов из курицы	1/250	1/300	18,38	18,25	48,2	389	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
460	Чай с молоком	1/200	1/200	1,5	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Итого обеда:	1/550	1/660	26,18	20,87	74,06	611,6	0,16	2,8	28,2	1,3	108,6	218,2	66,5	3,08
	Итого:	93,00	93,00												

**Меню на 3 день (среда)**

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетические вещества, кДж				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 л	с 11 л и с	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																		
281	Запеканка пшеничная с творогом	1/150	1/200	10,55	12,5	16,7	203,0	0,2	0,1	43,4	0,3	79,3	200,7	46,7	1,7			
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78			
491	Компот из облепихи	1/200	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29			
	Итого завтрака:	1/610	1/700	16,45	13,42	40,96	389,8	0,23	16,6	43,4	0,9	100,2	251,5	65	2,94			
	Итого:	93,00	93,00															

**Обед**

100	Рассольник Ленинградский с мясным бульоном	1/250	1/300	12,7	11,4	25	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Шоколадные конфеты	1/30	1/30	5,5	12,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5
491	Компот из облепихи	1/200	1/200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого обеда:	1/700	1/790	24,1	24,82	78,26	656,8	0,27	25,7	0	3,09	42,05	156,2	50,9	4,35
	Итого:	93,00	93,00												

**Меню на 4 день (четверг)**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическое	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		с 7 до 11 л	с 11 л и с	Белки, г	Жиры, г	Углево		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																	

220	Каша ячневая с сахаром	1/200/10	1/250/10	9,2	10,8	24,3	268	0,1	7,2	0	2,49	20,75	104	31,1	1,56
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Итого завтрака:	1/580	1/620	15,7	12,2	57,2	505,8	0,2	15,2	0,0	3,2	203,1	168,5	57,3	5,6
	Итого:	93,00	93,00												

**Обед**

ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
307	Тефтели рыбные	1/100	1/100	13,3	12,3	18,5	252,2	0,09	0	20,37	1,59	64,35	230,8	43,8	0,67
256	Макароны отварные	1/150	1/180	4,7	6,9	35,4	221,4	0,06	0	37,8	0,75	12	45	7,5	1,05
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Итого обед:	1/650	1/720	24,5	20,62	86,76	711,4	0,24	8	58,17	3,06	258,65	340,3	77,5	5,8
	Итого:	93,00	93,00												

**Меню на 5 день (пятница)**

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энерге				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11	с 11 и в	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
225	Каша пшеничная вязкая с сах	1/200/10	1/250/10	5,3	8,5	27,3	245,5	0,18	1,2	37,3	0,19	127	197,46	53	1,4			
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	73,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			
267	Яйно вареное	1/40	1/80	4,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01			
490	Компот из смородины	1/200	1/200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,70	0,0	0,20	10,80	9,20	8,90	0,41			
	Итого завтрак:	1/530	1/660	15,7	13,8	54,1	513,7	0,26	22,9	137,3	1,03	167,8	309,66	72,5	3,26			
	Итого:	93,00	93,00															
<b>Обед</b>																		
600	Каша гречневая с овощами и мясом птицы	1/240	1/280	15,9	11,3	47,7	335	0,07	0,77	39	0,65	28	166	46,5	1,43			
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22			

575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Вафли (порциями)	1/50	1/50	0,56	8,34	19	186,36	0,02	0	2,4	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
490	Компот из смородины	1/200	1/200	0,3	0,1	11,3	48,0	0,0	21,7	0,0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,4
	Итого обед:	1/570	1/650	22,5	20,6	91,6	712,2	0,2	22,5	41,4	3,2	55,4	236,4	70,0	3,1
	Итого:	93,00	93,00												

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**Меню на 6 день (понедельник)**

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энерг			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11 л	с 11 л и ст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
214	Каша манная вязкая с сахаром	1/200/10	1/250/10	5,2	8,1	12,7	213	0,08	1,25	38,6	0,7	124,3	123	20,8	0,54		
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78		
ПР	Печенье сахарное	1/40	1/40	1,9	4,0	10,4	136,0	0,0	0,0	4,0	2,0	11,6	36,0	8,0	0,8		
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40,0	0,0	1,0	0,0	0,0	7,9	9,1	5,0	0,9		
	Итого завтрака:	1/530	1/620	13,1	13,0	46,2	531,8	0,2	2,3	42,6	3,2	157,2	212,5	46,0	3,3		
	Итого:	93,00	93,00														

**Обед**

367	Гуляш из птицы	1/100	1/100	11,5	12,1	5,2	146,4	0,0	0,4	52,8	0,4	17,9	49,3	12,9	0,8
241	Рис с овощами	1/150	1/180	5,0	3,2	42,5	218,0	0,1	1,1	0,0	0,3	22,2	106,0	37,4	0,5
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Печенье сахарное	1/40	1/40	1,9	4,0	10,4	136,0	0,0	0,0	4,0	2,0	11,6	36,0	8,0	0,8
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40,0	0,0	1,0	0,0	0,0	7,9	9,1	5,0	0,9
	Итого обед:	1/570	1/640	24,4	20,2	81,2	683,2	0,2	2,5	56,8	3,3	72,9	244,8	75,4	4,1
	Итого:	93,00	93,00												

**Меню на 7 день (вторник)**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11	с 11 л и	Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
225	Каша пшеничная вязкая с сах	1/200/10	1/250/10	5,3	8,5	27,3	245,5	0,18	1,2	37,3	0,19	127	197,46	53	1,4

573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/680</b>	<b>1/720</b>	<b>14,8</b>	<b>12,7</b>	<b>62,5</b>	<b>537,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>56,3</b>	<b>0,9</b>	<b>412,7</b>	<b>344,0</b>	<b>96,5</b>	<b>5,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>	<b>93,00</b>												

**Обед**

113	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	1/250/10	1/250/10	16,9	16,5	48,0	339,8	0,2	5,1	27,0	3,5	48,5	211,8	51,8	3,5
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	11,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/660</b>	<b>1/700</b>	<b>26,4</b>	<b>20,7</b>	<b>83,2</b>	<b>631,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,8</b>	<b>46,0</b>	<b>4,2</b>	<b>334,2</b>	<b>358,3</b>	<b>95,3</b>	<b>7,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>	<b>93,00</b>												

**МЕНЮ на 8 день (Среда)**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энерг етичес	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11	с 11 и л	Белки,	Жиры,	Углево		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
217	Каша рисовая вязкая с сахаром	1/200/10	1/250/10	4,2	7,9	26	225,3	0,05	0	18,7	0,7	25	109	35	0,89
ПР	Шоколадные конфеты	1/30	1/30	5,5	12,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
491	Компот из облепихи	1/200	1/200	0,2	0,1	10,7	44,0	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
	<b>Итого завтрака:</b>	<b>1/530</b>	<b>1/600</b>	<b>15,6</b>	<b>21,3</b>	<b>79,3</b>	<b>614,1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>21,3</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>2,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>93,00</b>	<b>93,00</b>												
<b>Обед</b>															
350	Тефтели мясные	1/100	1/100	13,8	10,8	18,1	183,8	0,1	0,0	20,0	0,4	46,3	123,8	18,8	1,0
377	Картофельное пюре	1/150	1/180	4,1	8,8	28,7	166,0	0,1	3,6	30,0	0,2	37,5	73,5	24,0	0,8
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
491	Компот из облепихи	1/200	1/200	0,2	0,1	10,7	44,0	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3

	<b>Итого завтрака:</b>	1/530	1/600	23,8	20,5	71,1	536,6	0,2	20,1	50,0	1,1	104,7	248,1	61,1	3,2	
	<b>Итого:</b>	93,00	93,00													
<b>Меню на 9 день (четверг)</b>																
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		с 7 до 11	с 11 л и	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
212	Каша из крупы "Геркулес" с сахаром	1/200/10	1/250/10	8,9	11,3	21,0	236,0	0,2	0,7	39,8	0,7	140,0	224,4	68,9	1,7	
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78	
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21	
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	<b>Итого обед:</b>	1/650	1/690	15,4	12,7	53,9	473,8	0,3	8,7	39,8	1,5	322,3	288,9	95,1	5,7	
	<b>Итого:</b>	93,00	93,00													
<b>Обед</b>																
122	Суп Уха	1/250	1/250	8,3	10,7	10,1	220,0	0,1	5,8	15,0	0,2	30,5	146,5	32,3	1,0	
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78	
ПР	Фрукты свежие	1/150	1/150	0,5	0,5	9,8	55	0,03	7	0	0,2	161	11	9	2,21	
ПР	Шоколадные конфеты	1/30	1/30	5,5	12,5	29,0	202,0	0,1	2,0	0,0	0,0	0,4	1,4	1,5	1,5	
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	<b>Итого обед:</b>	1/700	1/740	20,3	24,6	71,9	659,8	0,3	15,8	15,0	0,9	213,2	212,4	60,0	6,6	
	<b>Итого:</b>	93,00	93,00													
<b>Меню на 10 день (пятница)</b>																
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		с 7 до 11	с 11 л и	Белки, г	Жиры, г	Углево		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
229	Каша "Дружба" с	1/200/10	1/250/10	5,1	6,8	27,0	218,9	0,1	1,3	38,6	0,1	127,4	137,0	30,0	0,4	
573	Хлеб пшеничный	1/40	1/60	3	0,3	7,6	83,6	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	1/60	2,7	0,52	5,96	59,2	0,04	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78	

