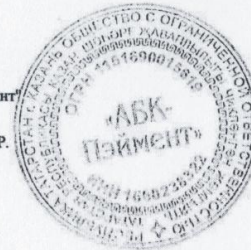




Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Региональный директор ООО «АБК-Пэймент»
Рахматуллин Р.Р.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации двухразового горячего питания для обучающихся начальных классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

№ Сборник рецептов	1 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак (младшие)														
	Йогурт сливочный в индивидуальной упаковке 2,5%	150		4,80	3,75	16,05	117,15	0,05	0,75	15,00		168,00	129,00	19,50	0,15
175/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		5,90	10,14	20,34	206,21	0,09	0,86	33,21	0,11	118,15	138,75	33,23	0,72
Акт 2021	Фруктовый чай	200		0,22	0,0	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	585		14,67	15,36	70,14	487,08	0,19	2,24	48,21	0,99	308,55	305,15	61,83	2,14
	Обед (младшие)														
№1 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. По всем образ-ам учрежд.-Дели 2017	Бутерброд с маслом (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№88/2017	Щи из св.капусты с картофелем	200		1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты Здоровье	90		10,25	8,24	5,82	150,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,69	2,80	32,91	175,76	0,06	0,00	11,98	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	4,90	2,60	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17
	Итого:	713,00		22,14	22,95	95,79	694,67	0,29	25,30	110,62	4,67	115,13	319,11	72,77	5,84
	Всего:	1298	98,01	36,81	38,31	165,93	1181,75	0,48	27,54	158,84	5,66	423,67	624,26	134,60	7,98

ВТОРНИК**Завтрак (младшие)**

№ 14 Сб Дели 2017	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02	
209/2017	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
№ 181/2017	Каша манная молочная	200	6,03	3,47	32,85	185,00	0,08	1,17	18,00	0,41	131,37	115,19	20,30	0,45	
№ 379 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 табл 6 Дели +,2012	Батон нарезной	60,00		4,49	1,74	30,78	156,89	0,07	0,00	0,00	1,02	11,38	38,92	7,78	0,72
	Итого:	510,00		18,85	19,73	79,98	571,49	0,22	2,47	178,00	1,78	292,93	323,91	46,88	2,32
	Обед (младшие)														
№15 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр	15		3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 96/2017	Рассольник ленинградский	200		4,11	5,07	9,51	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
265/2015	Котлеты "Пожарские" из говядины	90		6,25	10,15	21,770	190,40	0,054	0,00	0,00	3,114	9,378	150,084	27,540	2,412
№ 303 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	150		4,56	4,25	26,35	153,72	0,11	0,00	0,00	0,34	8,40	108,33	71,67	2,41
344/2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	45		2,96	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
	Итого:	700		21,99	24,16	103,30	684,94	0,34	7,71	31,50	6,11	218,46	466,37	153,31	8,39
	Всего:	1210	98,01	42,27	43,90	183,28	1256,43	0,56	10,18	209,50	7,89	511,39	790,29	200,19	10,71

СРЕДА														
Завтрак (младшие)														
338/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 223 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	14,20	18,060	34,984	358	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	500	18,42	19,93	80,49	576,20	0,18	10,57	118,30	1,80	290,98	364,61	54,35	4,17
	Обед (младшие)													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 7 стр 152 , 2012 Дели +	Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	60	1,856	0,120	3,892	24	0,066	5,988	0,000	0,1198	11,976	37,126	12,575	0,419
тте№100	Суп - лапша домашняя с картофелем	200	3,70	5,82	12,95	107,20	0,07	4,86	0,00	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
№291 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Плов с куриными грудками	50/150	11,280	15,840	32,380	333,62	0,080	3,360	10	4,960	30,110	160,430	50,690	10,800
ТГК	Кисель	200	0,6	0,1	20,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный/ дарницкий	30/30	4,76	0,69	29,61	144,75	0,08	0,00	0,00	0,75	14,71	64,56	18,32	1,50
	Итого:	730	22,20	22,57	99,03	733,12	0,31	15,31	10,00	6,99	96,10	324,60	103,98	13,89
	Всего:	1240	98,01	40,46	42,50	179,53	1309,32	0,48	25,88	128,30	8,79	387,08	689,21	158,34

ЧЕТВЕРГ**Завтрак (младшие)**российских продуктов питания
табл 9 стр 184, 2012 Дели +

Плоды и ягоды свежие (апельсины)

100

0,90

0,20

8,10

43,00

0,04

60,00

0,20

34,00

23,00

13,00

0,30

174/2017

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

150/5

6,39

9,85

28,03

220,80

0,07

0,72

31,13

0,27

103,51

114,74

23,77

1,26

№ 382/2017

Какао с молоком

200

4,08

3,54

7,58

78,60

0,06

1,59

24,40

0,00

152,22

124,56

21,34

0,48

стр 134 табл 6 Дели +, 2012

Батон нарезной

50

3,40

1,44

25,57

130,35

0,06

0,00

0,00

0,85

9,50

32,50

6,50

0,60

Итого:**505****14,77****15,04****69,28****472,75****0,22****62,31****55,53****1,32****299,23****294,80****64,61****2,64****Обед (младшие)**

15/2017

Сыр порционно

15

5,26

5,32

0,00

68,67

0,01

0,14

42,00

0,08

200,00

120,00

11,00

0,14

№ 84/2017

Борщ Сибирский со сметаной

200/5

4,98

3,94

11,51

110,30

0,08

5,38

5,00

1,96

47,74

82,65

28,01

1,39

тк №120, акт проработки от
09.06.2018

Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные

90

8,71

10,30

17,714

198,35

0,063

1,79

14,38

1,411

16,804

130,714

16,902

1,786

№128 Сбор.рек. На прод-ию для
обуч. Во всех образ.учреж.-Дели
2017Картофельное пюре с
маслом

150/3

2,22

4,34

18,82

151,76

0,15

18,69

34,48

0,21

42,66

90,03

28,77

1,07

№ 348 Сбор.рек. На прод-ию для
обуч. Во всех образ.учреж.-Дели
2015

Компот из изюма

200

0,346

0,076

29,850

122

0,022

0,000

0

0,076

20,320

19,360

8,120

0,450

Хим.состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 Дели +

Хлеб пшеничный

40

2,74

0,29

17,71

84,60

0,04

0,00

0,00

0,44

8,00

26,00

5,60

0,44

Итого:**703,00****24,24****24,27****95,61****735,88****0,36****26,00****95,85****4,17****335,52****468,75****98,40****5,28****Всего:****1208****98,01****39,01****39,20****164,88****1208,62****0,58****88,31****151,38****5,49****634,75****763,55****163,01****7,91**

ПЛАН ЦИТА														
Завтрак (младшие)														
209/2017	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№173/2017	Каша пшеничная молочная	200,00	5,58	8,68	28,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 377 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Батон нарезной	60	4,49	1,74	30,78	156,89	0,07	0,00	0,00	1,02	11,38	38,92	7,78	0,72
	Итого:	500,00	15,28	15,03	70,19	471,89	0,25	2,83	100,00	1,48	62,05	234,08	54,84	3,37
Обед (младшие)														
ТТК №301	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соленых	60	1,55	7,03	16,26	160,1	0,27	0,63		2,08	68,85	204,79	72,12	2,96
119/2017	Суп гороховый с гречками	200/10	6,49	6,86	20,36	178,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
№ 290 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели - 2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
202/2017	Макаронные изделия отварные	150	3,80	0,63	32,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84
344/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	770	25,85	26,94	122,71	863,32	0,73	3,01	30,10	22,14	184,84	490,43	160,32	9,86
	Всего:	1270	98,01	41,13	41,97	192,90	1335,21	0,98	5,84	130,10	23,63	246,89	724,52	215,16

Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - ая неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№173/2017	Каша геркулесовая молочная	200		7,74	10,53	24,14	210	0,18	0,96	14,8	0,51	147,22	231,98	70,82	1,71
№ 577 Сбор.рец. г.Ижевск прод-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	10,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТТК	Печенье весовое	40		2,93	3,87	21,73	166,67	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
р 134 табл 6 Дели +, 20	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,81	135,22	0,06	0,00	0,00	0,93	10,44	35,71	7,14	0,66
	Итого:	500		18,33	18,81	87,63	612,49	0,34	2,26	34,80	2,92	293,84	391,29	103,96	3,06
Обед (младшие)															
№10/2016	Салат из зеленого горошка к/с	60		3,7892	3,1	3,7506	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,96	12,48	0,41
№ 96/2017	Рассольник домашний со сметаной	250/5		5,93	7,14	27,42	168,80	0,10	13,15	5,00	2,39	44,15	68,88	28,53	1,09
293/2017	Курица запеченная	100		10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		3,09	8,55	46,75	210,70	0,03	0,00	12,03	0,17	20,36	80,28	27,89	0,58
389/2017	Сок фруктовый (разливной)	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	808		26,46	28,29	113,96	789,06	0,34	25,10	70,63	5,61	146,48	487,52	120,33	7,51
	Всего:	1308	98,01	45,67	47,10	201,59	1401,55	0,68	27,36	105,43	8,53	440,32	878,81	224,30	10,57

ВТОРНИК**Завтрак (младшие)**

№ 14 С6 Дели 2017	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
173/2017	Каша пшеничная молочная	200	8,56	4,81	44,19	248,2	0,14	0,96	14,8	0,66	144,37	218,3	44,33	2,32
209/2017	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учрежд-	Чай с молоком,с сахаром	160/30/10	0,940	0,850	9,950	50	0,032	1,070	6,000	0,000	102,450	74,800	12,600	0,375
р 134 табл 6 Дели +,20	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	500	18,41	18,96	80,25	558,4	0,257	2,03	160,8	1,86	280,72	405,4	68,23	4,315

Обед (младшие)

101/2017	Суп с крупой (пшено) с картофелем	200	3,58	7,27	9,69	73,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
№ 234 Сбор.рец. Дели +2017	Биточки рыбные	90	7,01	8,02	11,21	157,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
202/2017	Макаронные изделия отварные с кукурузой к/с (доп.гарнир)	150/30	6,52	7,52	24,33	186,09	0,09	2,79	0,00	1,63	16,55	54,55	14,41	1,04
ТТК	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1			15,7	16,3	3,36	0,37
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,86	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
	Итого:	730	21,96	24,01	102,02	670,13	0,30	10,78	4,68	7,88	107,42	327,33	88,69	4,90
	Всего:	1230	98,01	40,37	42,97	182,27	1228,53	0,56	12,81	165,48	9,74	388,14	732,73	156,92

СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
338/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 223 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	15,20	18,060	34,784	408	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106	
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	30	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого:	500	19,418	19,93	80,294	616,2	0,1782	10,568	118,3	1,804	290,976	364,606	54,354	4,171	
Обед (младшие)															
№1 2017	Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,21	7,86	14,03	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45	
119/2017	Суп гороховый	200	4,39	4,35	18,23	118,60	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14	
279/2017,366/2016	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	6,04	9,25	10,14	158,65	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67	
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	150	4,56	4,25	26,35	153,72	0,12	0,00	0,00	0,34	8,44	108,82	71,99	2,42	
№699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	101,48	0,01	6,40	0,00	0,03	6,40	3,52	1,92	0,10	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,25	0,60	26,59	129,64	0,08	0,00	0,00	0,75	14,67	64,37	18,26	1,50	
	Итого:	760	25,60	26,32	119,77	817,09	0,53	8,00	77,20	19,78	244,51	441,39	150,46	7,28	
	Всего:	1260	98,01	46,04	46,25	193,23	1433,29	0,71	18,57	195,50	21,58	535,49	806,00	204,81	11,45

ЧЕТВЕРГ														
Завтрак (младшие)														
№181/2017	Каша манная молочная	200	7,23	8,77	10,3	135	0,08	1,17	18,0	0,41	131,37	115,19	20,3	0,45
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
ТТК	Печенье	50	3,67	4,83	24,16	178	0,065	0	0	1,85	13	42	15	0,7
стр 134 табл 6 Дели +,2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	500	14,78	15,07	70,32	486,00	0,20	4,00	18,00	3,12	167,92	194,09	44,20	2,10
Обед (младшие)														
ТТК	Блины с маслом сливочным 45/5	50	3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53
№ 82/2017	Борщ со св. капустой, картофелем, со сметаной	200/10	3,70	4,44	9,11	90,20	0,04	8,58	10,00	1,95	48,58	49,78	21,80	1,00
№ 291/2017	Плов с куриными грудками	50/150	12,58	13,54	38,38	303,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
344/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	700	22,60	24,62	103,47	732,21	0,26	13,30	47,19	8,61	151,36	318,39	104,50	14,29
	Всего:	1200	98,01	37,37	39,69	173,79	0,46	17,30	65,19	11,73	319,28	512,48	148,70	16,38

ПИЩЕВЫЕ

Завтрак (младшие)

калорийность российских продуктов питания														
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	7,05	9,85	23,26	189,09	0,08	0,86	25,31	0,29	123,30	136,58	28,48	1,50
№ 382/2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
р 134 табл 6 Дели +,20	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	20,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	533	15,78	15,04	69,64	481,69	0,23	62,45	49,71	1,34	319,02	316,64	69,32	2,88
	Обед (младшие)													
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№108/2017	Суп картофельный с клецками	200	2,85	6,67	15,03	115,40	0,08	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
265/2015	Котлеты "Пожарские" из говядины	90	8,18	11,05	11,772	130,40	0,054	0,00	0,00	3,114	9,378	150,084	27,540	2,412
199/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	10,63	5,32	41,97	279,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Компот из изюма	200	0,346	0,076	21,85	122,2	0,022	0	0	0,076	20,32	19,36	8,12	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	25/25	3,55	0,5	22,2	108,25	0,07	0	0	0,625	12,25	53,75	15,25	1,25
	Итого:	735	28,19	26,28	112,83	790,18	0,83	4,67	57,84	5,75	281,36	595,46	150,72	10,75
	Всего:	1268	98,01	43,96	41,33	182,47	1,06	67,12	107,55	7,09	600,38	912,11	220,04	13,63