|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:Муниципальное бюджетноеобщеобразовательное учреждениеИлекская средняя общеобразовательная школа №1 Илекского районаОренбургской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Веркаш Т. И.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Примерное меню рационального питания обучающихся, с 7-11 лет**

**для общеобразовательных школ Илекского района,**

**на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Илекская СО | II №1 первый день 1 неделя | Отд./корп |  |  |  | День |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | №338 | Яблоко | 106 |  | 44,4 | 0,40 | 0,40 | 9,8 |
|  | №22 | Каша молочная пшеничная | 200 |  | 227,72 | 4,08 | 7,39 | 36,08 |
|  | №14 | Масло порционно | 30 |  | 65,72 | 0,10 | 7,20 | 0,13 |
| хлеб | ГОСТ278Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16 |
| хлеб | ГОСТ 2( | Хлеб ржаной | 20 | . | 45,98 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
|  | №382 | Какао с молоком | 200 |  | 119 | 4,08 | 3,54 | 20,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  | Печенье | 35 |  | 74,70 | 0,95 | 0,59 | 17,64 |
|  | №377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |  | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №47 | Салат из "Квашеной капустой" | 80 |  | 68,56 | 1,37 | 4,00 | 6,80 |
|  | №377 | Плов из мяса птицы | 200 |  | 310,75 | 19,30 | 14,50 | 24,76 |
|  | №103 | Суп картофельный с вермишелью | 200 |  | 94,60 | 2,14 | 2,26 | 13,96 |
|  | №342 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 114,60 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| хлеб бел. | ГОСТ 2' | Хлеб пшеничный | 45 |  | 140 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| хлеб черн. | ГОСТ 2( | Хлеб ржаной | 30 |  | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 второй день 1 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | №309 | Макароны отварные  | 150 |  | 187 | 5,1 | 7,5 | 28,5 |
|  |  | Вафли  | 30 |  | 91 | 1,14 | 1 | 18,8 |
| Напиток | №382 | Чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
| Хлеб | ГОСТ 278 | Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16,18 |
| Хлеб  | ГОСТ 20 | Хлеб ржаной | 20 |  | 46 | 1 | 0 | 10 |
|  | №587 | Соус томатный  | 50 |  | 34 | 1 | 2 | 4 |
|  | №294 | Биточки из мяса птицы | 90 |  | 257 | 16 | 15 | 15 |
| Завтрак 2 |  | №406 | Пирожок с капустой | 60 |  | 120 | 3,48 | 2,52 | 21,42 |
|  | №378 | Чай с сахаром и молоком  | 200 |  | 87 | 3 | 3 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №48 | салат из картофеля с сал. огурцом | 100 |  | 87,90 | 1,30 | 6,98 | 8,20 |
|  | №87 | щи из свежей капусты и картофелем | 200 |  | 139,2 | 1,44 | 3,80 | 4,88 |
|  | №309 | макароны отварные | 150 |  | 186,5 | 5,1 | 7,5 | 28,5 |
|  | №280 | фрикадельки из говядины | 90 |  | 164,7 | 7,76 | 10,39 | 9,49 |
| хлеб бел. | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| хлеб черн. | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 40 |  |  | 92 | 2,24 | 0,44 |
|  | №358 | Какао с молоком | 200 |  | 119 | 4,08 | 3,54 | 20,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 третий день 1 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  |  | КЕКС | 40 |  | 168 | 2,44 | 7,38 | 22,96 |
|  | №190 | каша Дружба | 180 |  | 351 | 16,67 | 19,21 | 43 |
| напиток | №348 | компот из Кураги | 200 |  | 115 | 0,78 | 0.04 | 27,63 |
|  | ГОСТ 2 | Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16,18 |
|  | ГОСТ 2( | Хлеб ржаной | 20 |  | 46 | 1 | 0 | 10 |
|  | №14 | Масло порционно | 30 |  | 67,2 | 0,10 | 7,2 | 0,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  | печенье | 50 |  | 118 | 1,00 | 0,63 | 11,33 |
|  | №349 | компот из сухофруктов | 200 |  | 196 | 1 | 0 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №67 | ВИНЕГРЕТ | 80 |  | 78,3 | 1,29 | 4,96 | 7,21 |
|  | №115 | суп рисовый | 200 |  | 41 | 0,46 | 3,84 | 1,38 |
|  | №302 | рагу из мяса птицы | 200 |  | 305,56 | 9,02 | 9,91 | 8,14 |
|  | ГОСТ 2 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
|  | ГОСТ 2( | Хлеб ржаной | 40 |  | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| гор.напиток | №377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |  | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 четвертый день 1 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | №338 | Яблоко | 100 |  | 44.40 | 0.40 | 0.40 | 9,8 |
|  | №125 | Картофель отварной | 150 |  | 150 | 2,88 | 5,65 | 19,98 |
|  | №229 | Рыба, запечённая с овощами | 80 |  | 174 | 8,05 | 9,56 | 174,20 |
| напиток | №389 | сок фруктовый | 200 |  | 86.60 | 1 | 0,2 | 86,6 |
| хлеб | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 40 | ' | 74 | 2.52 | 0,35 | 16,18 |
|  | ГОСТ27842-88 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 46 | 1 | 0,22 | 10 |
| завтрак 2 | №406 | пирожок с повидлом | 50 |  | 133 | 2,88 | 1,17 | 27,78 |
| Завтрак 2 |  | №376 | чай с сахаром | 200 |  | 60 | 0 | 0,02 | 15 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | №47 |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №58 | Салат с огурцом и помидором | 100 |  | 123,04 | 6,32 | 4,64 | 14,08 |
|  | №87 | Щи из свежей капусты | 200 |  | 139,20 | 1,44 | 3,80 | 4,88 |
|  | №280 | Фрикадельки из говядины | 90 |  | 146,40 | 6,90 | 9,24 | 8,44 |
|  | №309 | Макароны отварные | 150 |  | 186,50 | 5,10 | 7,50 | 28,50 |
| Хлеб бел. | ГОСТ 278 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 140,28 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| Хлеб черн. | ГОСТ 207 | Хлеб ржаной | 30 |  | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Гор.напиток | №358 | Кисель  | 200 |  | 91 | 0 | 0 | 14,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 пятый день 1 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | №97 | Сыр порциями | 30 |  | 102,8 | 7,54 | 7,54 | 8,3 |
|  | №174 | Каша молочная рисовая | 150 |  | 227,72 | 4,08 | 7,39 | 36,08 |
|  | №14 | Масло порционно | 30 |  | 65,72 | 0,10 | 7,2- | 0,13 |
| хлеб | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 4,6 | 16,18 |
| хлеб | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 20 |  | 46 | 1 | 0,35 | 10 |
|  | №209 | Яйцо отварное | 40 |  | 62,84 | 5,08 | 4,60 | 0,28 |
|  | №692 | Кофейный напиток | 200 |  | 89,32 | 1,40 | 1,60 | 17,35 |
| Завтрак 2 |  | №422 | Сдоба обыкновенная | 60 |  | 168,20 | 4,00 | 3,10 | 27,00 |
|  | №377 | Чай с лимоном | 200 |  | 62,00 | 0,13 | 0,02 | 15,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №30 | Салат " Степной" | 80 |  | 128,6 | 1,4 | 10,1 | 7,6 |
|  | №96 | Рассольник "Ленинградский" | 200 |  | 85,8 | 4,02 | 5,67 | 13,52 |
|  | №254 | Картошка тушеная с курицей | 200 |  | 305,56 | 9,02 | 9,91 | 8,14 |
|  | №394 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 196,38 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| хлеб бел. | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| хлеб черн. | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 40 |  | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 шестой день 2 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  |  | Печенье | 50 |  | 118 | 1,00 | 0,63 | 11,33 |
|  | №302 | Гречка отварная | 180 |  | 278 | 10,68 | 4,92 | 47,8 |
|  | №587 | Соус томатный | 50 |  | 34 | 1,3 | 2,4 | 4,2 |
|  | №278 | Тефтели из мяса птицы | 90 |  | 93 | 5,24 | 4,27 | 2,43 |
|  | №3677 | чай с лимоном | 200 |  | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
|  | ГОСТ278 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16,18 |
|  | ГОСТ207 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 46 | 1 | 0 | 10 |
| Завтрак 2 |  |  | ПРЯНИК | 50 |  | 17,75 | 1,00 | 0,63 | 11,33 |
|  | №378 | ЧАЙ с сахаром и молоком | 200 |  | 87,25 | 2,79 | 2,55 | 13,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 1 блюдо | №78 | Борщ | 200 |  | 102 | 2,64 | 3,28 | 8,56 |
| 2 блюдо | №377 | Плов из мяса птицы | 200 |  | 310,75 | 19,3 | 14,50 | 24,76 |
|  | №58 | Салат из фасоли  | 100 |  | 123,04 | 6,32 | 4,64 | 14,08 |
|  | №358 | Кисель | 200 |  | 91 | 0 | 0 | 15 |
| Хлеб бел. | ГОСТ 27 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| Хлеб черн. | ГОСТ 20 | Хлеб ржаной | 40 |  | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 седьмой день 2 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  |  | Йогурт | 1шт |  | 168 | 2,44 | 7,38 | 22,96 |
|  | №190 | Каша Дружба | 180 |  | 351 | 16,67 | 19,21 | 43 |
| Напиток | №348 | Компот из кураги | 200 |  | 114,8 | 0,78 | 0,04 | 27,63 |
| Хлеб | ГОСТ 27 | Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16,18 |
| Хлеб  | ГОСТ 20 | Хлеб ржаной | 20 |  | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
|  | №14 | Масло порционно | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  |  | Пряник | 50 |  | 117,75 | 1,00 | 0,63 | 11,33 |
|  | №349 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 196,38 | 1,16 | 0,3 | 47,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №103 | суп гороховый | 200 |  | 226,88 | 6,4 | 4,24 | 13,68 |
|  |  | салат из " Квашеной капусты" | 80 |  | 68,56 | 1,37 | 4,00 | 6,80 |
|  | №254 | Гречка отварная | 180 |  | 278,23 | 10,68 | 4,92 | 47,8 |
|  | №278 | Тефтели из мяса птицы | 90 |  | 92,88 | 5,24 | 428 | 2,43 |
|  | №342 | компот из свежих яблок | 200 |  | 114,6 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |
| хлеб бел. | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| хлеб черн. | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 40 |  | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 восьмой день 2 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Гарнир | №205 | Макароны с овощами | 150 |  | 188,40 | 10,12 | 14,60 | 23,60 |
|  | №97 | Сыр порционно | 30 |  | 102,80 | 7,54 | 7,54 | 8,3 |
| Напиток  | №389 | Сок фруктовый | 200 |  | 86,60 | 1 | 0,20 | 20,20 |
| Хлеб | ГОСТ 27 | Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16,18 |
| Хлеб  | ГОСТ 20 | Хлеб ржаной | 20 |  | 46 | 1 | 0,22 | 9,88 |
| Гор.блюда | №280 | Фрикадельки из говядины | 90 |  | 164,7 | 7,76 | 10,39 | 9,49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  | №406 | Пирожок с капустой  | 60 |  | 120,30 | 3,48 | 2,52 | 21,42 |
|  | №378 | Чай с сахаром и молоком | 200 |  | 87,25 | 2,79 | 2,55 | 87,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №25 | Салат с белокочанной капустой и морковью | 100 |  | 60,40 | 1,31 | 3,5 | 6,46 |
| 1 блюдо | №115 | Суп рисовый | 200 |  | 41 | 0,46 | 3,84 | 1,38 |
| 2 блюдо | №125 | Картофель отварной | 200 |  | 200 | 3,84 | 7,5 | 26,64 |
|  | №229 | Рыба, запечённая с овощами | 100 |  | 217,75 | 10,06 | 11,95 | 31,75 |
| Хлеб бел. | ГОСТ 278 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140,28 | 4,74 | 0,6 | 28,98 |
| Хлеб черн. | ГОСТ 207 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
| Гор.напиток |  | Чай с лимоном | 200 |  | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 девятый день 2 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | №184 | Каша молочная овсяная "Геркулес" | 150 |  | 201,96 | 10,03 | 16,94 | 44,1 |
|  |  | КЕКС | 40 |  | 168 | 2,44 | 7,38 | 22,96 |
|  | №209 | Яйцо отварное | 40 |  | 62,84 | 5,08 | 4,60 | 0,28 |
|  | №14 | Масло порционно | 10 |  | 65,72 | 0,1 | 7,20 | 0,13 |
| хлеб | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 40 |  | 74 | 2,52 | 0,35 | 16,18 |
| хлеб | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 20 |  | 45,98 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
|  | №377 | Чай с сахаром | 200 |  | 62,00 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
| Завтрак 2 |  | №406 | Пирожок с повидлом | 50 |  | 133 | 2,88 | 1,17 | 27,78 |
|  | №376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |  | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  | №67 | "Винегрет" | 80 |  | 78,30 | 1,30 | 4,96 | 7,12 |
| 1 блюдо | №103 | Суп гороховый | 200 |  | 226,88 | 6,4 | 4,24 | 13,68 |
| 2 блюдо | №294 | Биточки из мяса птицы | 90 |  | 257 | 15,59 | 15,07 | 14,64 |
|  | №171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 |  | 194,96 | 5,13 | 6,00 | 0,97 |
|  | №587 | Соус томатный | 50 |  | 34 | 1,30 | 2,40 | 4,20 |
| хлеб бел. | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 83,6 | 2,84 | 0,4 | 18,2 |
| хлеб черн. | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 30 |  | 68,97 | 1,68 | 0,33 | 14,82 |
|  | №692 | Кофейный напиток | 200 |  | 89,32 | 1,40 | 1,60 | 17,35 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа  | МБОУ Илекская СОШ №1 десятый день 2 неделя | Отд./корп |  |  |  | День  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | №338 | Яблоко | 100 |  |  | 44,40 |  | 0,40 |
|  | №223 | Запеканка творожная | 150 |  | 405,00 | 21,91 | 16,58 | 42,00 |
|  |  | Молоко сгущённое | 15 |  | 44,13 | 1,06 | 0,75 | 8,28 |
| хлеб | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 40 | • | 74 |  | 2,52 | 0,35 |
| хлеб | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 20 |  |  | 45,98 | 1Д2 | 0,22 |
|  | №378 | Чай с сахаром и молоком | 200 |  | 87,25 | 2,79 | 2,55 | 87,25 |
|  | №421 | Сдоба обыкновенная | 60 |  | 168,20 | 4,00 | 3,10 | 27,00 |
| Завтрак 2 |  | №377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |  | 62,00 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | №39 | Салат из картофеля с кукурузой и морковью | 80 |  | 98,52 | 1,65 | 3,78 | 14,22 |
| Обед |  | №78 | Борщ с капустой и картофелем | 200 |  | 102,00 | 2,64 | 3,28 | 8,56 |
|  | №254 | Рагу из мяса птицы | 150 |  | 229,92 | 7,76 | 7,43 | 6,1 |
|  | №349 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 196,38 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| хлеб бел. | ГОСТ27842-88 | Хлеб пшеничный | 60 |  | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 |
| хлеб черн. | ГОСТ2077-84 | Хлеб ржаной | 40 |  | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |