

Утверждаю
директор МОУ Оковецкой средней
общеобразовательной школы
Петрич И.С.
Приказ №18/15 от 25.03.2025г.



**Десятидневное меню детского оздоровительного лагеря труда и отдыха
при МОУ Оковецкая средняя общеобразовательная школа
(возраст детей от 12-17 лет)**

**1 день
Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 226	1.Суп гороховый с курицей	Курица	40	250/13	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1
		горох	20		9.2	0.64	20.32	122	0.36	-	-	-	35.6	90.4	35.2	2.72
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растительное	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 378	2.Греча отварная с маслом сливочным	Крупа гречневая	83	180/10	6	1.24	25.85	159.46	0.2	-	-	-	57.12	167.08	122.8	2.86
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 637	3. Курица отварная	Курица	166	100	30,21	30,54	1,16	400,06	0.12	-	0.12	-	28,22	273,9	33,2	2,66
		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
№ 883	4.Кисель из концентрата	Кисель из концентрата	24	200	-	-	22.56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	10		-	-	9.9	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
	5. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

2 день
Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 208	1.Суп с курицей	Курица	40	250/13	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1
		Вермишель	10		1.1	0.09	7.42	35.6	0.017	-	-	0.2	1.8	8.7	1.6	0.1
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№299	2.Картофельное пюре	Картофель	205	180/10	6	1.2	54.3	240	0.36	60	0.06	-	4.95	8.25	4.4	0.82
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное Молоко	10 25		0.05	8.2 5	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 488	3. Рыба тушёная	Рыба	120	100	19.08	0.84	-	97.2	0.11	1.2	0.01	1.8	30	252	36	0.78
		Мука пшеничная	5		0.52	0.05	3.45	17.15	0.01	-	-	-	1.1	4.6	0.8	0.06
		Масло растительное	5		-	5	-	44.95	-	-	0.002	3.35	-	-	-	-
		соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 868	4.Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.56	-	10.26	43.26	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	0.0001	0.78	-	0.11	0.4	-	-	0.06
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-

	6.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42
--	-----------------	---------------	----	----	--	--	--	--	------	----	------	---	-----	----	----	----

3 день
Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 186	1.Щи с мясом	Картофель	107	250/10/20	2.14	0.43	19.37	85.6	11.43	21.4	0.21	-	10.7	62.06	24.61	1.07
		Капуста	65		1.17	0.07	4.42	17.55	0.04	32.5	0.01	1.04	31.2	20.15	10.4	0.65
		Морковь	12,5		0.65	0.05	4.65	17	0.03	2.5	4.5	0.32	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	12		0.34	-	2.5	9.84	0.01	2.4	-	0.05	7.44	13.92	3.36	0.24
		Курица	40		7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Томатная паста	10		0.48	-	2.01	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23
		Масло растительное Сметана	5 10		-	5	-	44.95	-	-	0.002	3.35	-	-	-	-
№ 378	2.Рис отварной с маслом	Рис	63	180/10	2.52	0.36	26.35	118.8	0.19	-	-	-	23.1	116.28	34.56	0.72
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 608	3.Котлета мясная	Мясо	90	100	16,65	14,4	-	196,2	0,05	-	-	0,51	9,18	-	19,8	2,61
		Хлеб пшеничный	18		1.37	0.15	9.03	43.03	0.03	-	-	0.41	7.74	-	13.3	0.86

		Лук	10		0.67	0.77	1.13	13.92	0.01	0.36	0.01	0.02	29.04	21.84	3.36	0.02
		Мука	10		0.77	0.30	5.33	23.5	0.02	-	-	0.23	4.3	-	7.4	0.48
	4.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
	5.Сок яблочный	Сок	200	200	0.6	-	14.46	76	0.02	4	-	-	14	14	8	0.6
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

**4 день
Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества				
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
№ 195	1.Рассольник с мясом, сметаной	Курица	40	250/20/10	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64	
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1	
		Огурцы маринованные	10						0.03	10	0.06	-	141	14	23	42	
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13	
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12	
		Рис	5						0.03	-	-	-	-	-	-	-	0.18
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит Сметана	5 10		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	

№ 322	2.Капуста тушёная	Капуста	286	200	2.34	0.14	8.84	35.1	0.08	65	0.02	2.08	62.4	40.3	20.8	1.3
		Морковь	50		0.65	0.05	4.65	17	0.03	2.5	4.5	0.32	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	24		0.34	-	2.5	9.84	0.01	2.4	-	0.05	7.44	13.92	3.36	0.24
		Томатная паста	10		0.48	-	2.01	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23
		Масло растительное	5		-	5	-	44.95	-	-	0.002	3.35	-	-	-	-
№ 536	3. Сарделька	Сосиска	100	100	12,3	25,3	-	293	0,26	-	0,01	-	35	159	20	1,8
№ 1014	4.Напиток из шиповника	Плоды шиповника сушёные	20	200	0.32	0.14	4.48	21.8	0.01	94	0.52	34.2	13.2	4	4	4
		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	0.05
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
	6.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42

**5 день
Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет		12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет	12 -18 лет				
№ 226	1.Суп гороховый с курицей	Курица	40	250/13	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1

		горох	20		9.2	0.64	20.32	122	0.36	-	-	-	35.6	90.4	35.2	2.72
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№299	2.Картофельное пюре	Картофель	205	180/10	6	1.2	54.3	240	0.36	60	0.06	-	4.95	8.25	4.4	0.82
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло сливочное Молоко	10 25		0.05	8.2 5	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 510	3.Котлета рыбная	рыба	126	100	20,03	0,88	-	102,06	0,11	1,26	0,01	1,89	31,5	264,6	37,8	0,82
		Хлеб пшеничный Лук	18 10		1.37	0.15	9.03	43.03	0.03	-	-	0.41	7.74	-	13.3	0.86
		Мука	10		0.67	0.77	1.13	13.92	0.01	0.36	0.01	0.02	29.04	21.84	3.36	0.02
		Масло растит	5		0.77	0.30	5.33	23.5	0.02	-	-	0.23	4.3	-	7.4	0.48
№ 883	4.Кисель из концентрата	Кисель из концентрата	24	200	-	-	22.56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	10		-	-	9.98	37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

6 день
Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества					
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№ 210	1.Суп рыбный	Консервы рыбные в масле	13	250	7.32	9.32	-	113.2	0.01	-	-	-	32	-	18	0.98		
		Картофель	100		2	0.4	18.1		80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1	
		Рис	10							0.03	-	-	-	-	-	-	-	0.18
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16		4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13	
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25		4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12	
		Соль	3		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04		37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 883	2.Кисель из концентрата	Кисель из концентрата	24	200	-	-	22.56	91.2	-	-	-	-	-	-	-	-		
		сахар	10		-	-	9.98		37.9	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03	
№ 414	3.Макароны с маслом	макароны	63	180/10	3.9	0.3	26	124.6	0.1	-	-	0.7	6.3	30.5	5.6	0.35		
		соль	3		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-		
		масло сливочное	10		0.1	8.3	0.1		74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 536	4. Сосиска	Сосиска	100	100	12,3	25,3	-	293	0,26	-	0,01	-	35	159	20	1,8		
	5. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-		
№ 868	6.Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.56	-	10.26	43.26	-	-	-	-	-	-	-	-		

		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	0.0001	0.78	-	0.11	0.4	-	-	0.06
	7.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42

7 день
Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
№ 209	1.Суп с фрикадельками	Фарш	40	250	7.4	6.4	-	87.2	0.02	-	-	0.2	4.08	-	8.8	1.16	
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1	
		Вермишель	10		1.1	0.09	7.42	35.6	0.017	-	-	0.2	1.8	8.7	1.6	0.1	
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13	
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12	
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 378	2.Греча отварная с маслом сливочным	Крупа гречневая	83	180/10	6	1.24	25.85	159.46	0.2	-	-	-	57.12	167.08	122.8	2.86	
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02	
№ 637	3. Курица отварная	Курица	166	100	30,21	30,54	1,16	400,06	0.12	-	0.12	-	28,22	273,9	33,2	2,66	
		соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	4. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-	

	5.Сок яблочный	Сок	200	200	0.6	-	14.46	76	0.02	4	-	-	14	14	8	0.6
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5

8 день
Обед

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 208	1.Суп с курицей	Курица	40	250	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1
		Вермишель	10		1.1	0.09	7.42	35.6	0.017	-	-	0.2	1.8	8.7	1.6	0.1
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 378	2.Рис отварной с маслом	Рис	63	180/10	2.52	0.36	26.35	118.8	0.19	-	-	-	23.1	116.28	34.56	0.72
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное	10		0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
№ 488	3. Рыба тушёная с овощами	Рыба (филе)	120	100	19.08	0.84	-	97.2	0.11	1.2	0.01	1.8	30	252	36	0.78
		Морковь Лук	5 5		0.52	0.05	3.45	17.15	0.01	-	-	-	1.1	4.6	0.8	0.06

		Масло растительное	10		-	5	-	44.95	-	-	0.002	3.35	-	-	-	-
		соль	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-
№ 1014	5.Напиток из шиповника	Плоды шиповника сушёные	20	200	0.32	0.14	4.48	21.8	0.01	94	0.52	34.2	13.2	4	4	4
		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	-	-	-	-	0.4	-	-	-
	6.Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42

**9 день
Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 170	1.Борщ с мясом, сметаной	Картофель	107	250/10	2.14	0.43	19.37	85.6	11.43	21.4	0.21	-	10.7	62.06	24.61	1.07
		Капуста	65		1.17	0.07	4.42	17.55	0.04	32.5	0.01	1.04	31.2	20.15	10.4	0.65
		Морковь	12		0.65	0.05	4.65	17	0.03	2.5	4.5	0.32	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	12		0.34	-	2.5	9.84	0.01	2.4	-	0.05	7.44	13.92	3.36	0.24
		Курица	40		7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64
		Томатная паста	10		0.48	-	2.01	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23
		свёкла	25						0.004	1	0.002	-	3.7	4.3	4.3	0.1
		Масло растительное	5		-	5	-	44.95	-		0.002	3.35	-	-	-	-

		Сметана	10																
№ 868	2.Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0.56	-	10.26	43.26	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Сахарный песок	20		-	-	19.96	75.8	0.0001	0.78	-	0.11	0.4	-	-	-	-	0.06	
№299	3.Картофельное пюре	Картофель	205	180/10	6	1.2	54.3	240	0.36	60	0.06	-	4.95	8.25	4.4	0.82			
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло сливочное Молоко	10 25		0.05	8.2 5	0.08	74.8	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02			
№ 608	4.Котлета мясная	Мясо	90	100	16,65	14,4	-	196,2	0,05	-	-	0,51	9,18	-	19,8	2,61			
		Хлеб пшеничный	18		1.37	0.15	9.03	43.03	0.03	-	-	0.41	7.74	-	13.3	0.86			
		Масло растит Лук	5 10		0.67	0.77	1.13	13.92	0.01	0.36	0.01	0.02	29.04	21.84	3.36	0.02			
		сухари	10		0.77	0.30	5.33	23.5	0.02	-	-	0.23	4.3	-	7.4	0.48			
	5.Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.07	-	-	-	-	-	-	-	-		
	6.Помидор свежий	Помидор свежий	50	50					0.03	12.5	0.6	-	11.5	13	10	0.5			

**10 день
Обед**

№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порций	Пищевые вещества			Энергитическая ценность (калл)	Витамины				Минеральные вещества				
		продукты	нетто		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ 195	1.Рассольник	Курица	40	250/20/10	7.28	7.36	0.28	96.4	0.03	-	0.03	-	6.8	66	8	0.64	
		Картофель	100		2	0.4	18.1	80	0.12	20	0.02	-	10	58	23	1	

		Огурцы маринованные	10						0.03	10	0.06	-	141	14	23	42
		Морковь	12.5		0.16	0.01	1.16	4.25	0.01	0.63	1.13	0.08	6.38	6.88	4.13	0.13
		Лук репчатый	12		0.17	-	1.25	4.92	0.006	1.2	-	0.02	3.72	6.96	1.68	0.12
		Рис	5						0.03	-	-					0.18
		Соль	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло растит	5		0.03	4.13	0.04	37.4	-	-	-	-	2.2	1.9	0.3	0.02
		Сметана	10													
№ 322	2. Капуста тушёная	Капуста	256	180	2,18	0,13	8,22	32,64	0,07	60,45	0,02	1,93	58,03	37,48	19,3	1,2
		Морковь	10		0.65	0.05	4.65	17	0.03	2.5	4.5	0.32	25.5	27.5	16.5	0.5
		Лук	10		0.34	-	2.5	9.84	0.01	2.4	-	0.05	7.44	13.92	3.36	0.24
		Томатная паста	10		0.48	-	2.01	9.9	-	-	-	-	2	-	5	0.23
		Масло растительное	5		-	5	-	44.95	-		0.002	3.35	-	-	-	-
№ 536	3. Сарделька	Сосиска	100	100	12,3	25,3	-	293	0,26	-	0,01	-	35	159	20	1,8
	4. Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0.7	-	-	-	-	-	-	-
	5. Сок яблочный	Сок	200	200	0.6	-	14.46	76	0.02	4	-	-	14	14	8	0.6
	6. Груша	Фрукт	100	100	0.4	0.3	20.3	57	0.02	5	-	-	19	16	12	2.3
	7. Огурец свежий	Огурец свежий	50	50					0.03	10	0.06	-	141	14	23	42

