

Утверждаю:

Директор МОУ «Бобриковская СОШ»

Белевского района Тульской области



А.М. Полетайкин

Примерное 10- дневное меню

МОУ «Бобриковская СОШ» Тульской области, Белевского района на летний пришкольный лагерь «Ласточка»

Составлено на основании Сборника рецептов блюда кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных организаций под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

2024г.

Примерное меню учащихся с 7 до 14 лет.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Автор: Могильный М.П

№рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

I день

Завтрак

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,78	5,67	30,60	200.49	10.70	107,00	159,40	3,58	0,23	0.00	26,30	1,08
334	Кнели куриные	90	12,240	1,260	4,950	80,100	80,100	20,09	159.66	1,81	0,19	0,00	0.00	0,40
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.05	15.04	61.42	5.40	4.40	8.24	0.87	0.00	0.00	0.50	0.00
90	Бутерброд с сыром	40/30	7,83	6,32	18,69	162,97	157,80	12,07	103,90	0.56	0.04	0.00	60.10	0.64
	Итого завтрак:		25.86	36.04	64.73	686.7	209.05	5243.56	431.2	6.82	0.46	-	86.9	2.12

Обед

20	Салат из свежих огурцов	100	0.43	0.06	1.17	6.96	10.47	8.62	18.47	0.31	0.02	0.50	1.85	0.06
102	Суп картофельный с бобовыми с мясом.	250	7.61	5.23	15.60	139.95	29.88	31.6	86.2	1.59	0.2	5.6	193.5	0.6
321	Капуста тушеная	150	3.60	5.52	15.25	124.92	86.67	32.69	62.25	1.22	0.07	17	76.7	2.59
268	Котлеты куриные	90	11.15	13.72	7.73	199.04	22.86	4.12	24.08	0.18	0.05	1.5	3.72	2.21
376	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	11.05	24.00	0.40	261.82	35.15	20.09	159.6	1.81	0.19	0	0	0.4
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Хлеб пшеничный	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6
	Итого обед:		32.66	45.04	62.58	786.74	311.75	100.07	437.15	5.14	0.49	20.1	88.27	9.4

Полдник

	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	0.20
	Яблоко	100	0.80	0.80	19.60	18.80	32.00	18.00	22.00	4.40	0.06	20.00	10.00	0.40
	Печенье	50	0.96	0.84	24.33	108.70	22.77	4.23	35.07	0.93	0.01	0	24	0.33
	Итого полдник:		2.76	1.84	64.13	214.1	68.77	30.23	91.07	8.13	0.09	23	34	0.93

II день

Завтрак

210	Омлет натуральный	200	15.69	18.31	2.76	238.60	111.49	19.37	255.47	2.89	0.10	0.10	330.60	1.34
42	Бутерброд с маслом сливочным	40/15	2.70	8.80	18.09	162.40	6.60	4.53	22.70	0.42	0.04	0.00	50.50	1.91

951	Кофейный напиток с молоком	200	2.13	1.70	17.55	94.02	62.45	6.65	55.26	0.40	0.02	0.00	10.45	0.00
	Итого завтрак:		20.52	28.81	38.4	495.02	180.54	30.55	333.43	371	0.16	0.1	391.55	3.2
Обед														
71	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0.40	6.08	1.95	64.15	9.32	9.02	17.08	0.39	0.02	2.30	48.90	2.77
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250	4.90	7.80	13.90	146.30	23.9	21.9	63.4	0.7	0.1	5.5	218.16	0.74
244	Рыба, припущенная овощами	110	12.43	3.20	2.38	88.08	4.28	4.8	8.98	0.15	0.09	5	173.65	1.39
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3.26	5.14	22.03	147.43	40.19	32.69	94.91	1.18	0.16	18.00	34.11	0.78
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.01	0.02	24.86	103.67	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	5.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Хлеб пшеничный	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6
	Итого обед:		28.43	23.98	103.15	743.63	234.74	102.96	357.12	4.09	0.53	36.9	480.82	20.49
Полдник														
	Мандарины	100	0.95	0.24	9.00	42.00	42.35	13.31	20.57	0.1	0.07	38	12.1	0.24
	Зефир	50	3.91	8.02	30.83	211.16	7.11	5.99	34.7	0.48	0.05	0	2.6	3.8
	Итого полдник:		4.86	8.26	39.83	253.16	49.46	19.3	55.27	0.58	0.12	38	14.7	4.04

III день

Завтрак

223	Запеканка творожная с вареньем (150/20)	170	21.30	12.70	35.20	341.40	205.70	30.30	272.60	0.80	0.07	0.50	231.40	0.68
90	Бутерброд с сыром (40/30)	70	6.06	7.81	18.03	166.60	11.87	8.57	51.20	0.80	0.06	0.00	0.00	0.68
382	Какао с молоком	200	3.73	3.60	19.84	127.04	119.8	30.3	11.7	1.02	0.04	0.1	21.02	0.01
	Итого завтрак:		31.09	24.11	73.07	635.04	337.37	69.17	335.5	2.62	0.17	0.6	252.42	1.37

Обед

52	Салат из красной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1.60	6.30	104.00	89.50	0.2	0.1	0	0.5	0	6.80	0.00	2.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	4.59	7.71	7.50	117.70	37.7	18	42.6	0.62	0.06	5.5	214.9	0.7
457	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.78	4.44	39.64	213.60	4.28	26.7	80.25	0.54	0.04	0	25.25	0.087
398	Печень по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000	35.15	20,09	159.66	1,81	0,19	0,00	0.00	0,40
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.01	0.02	24.86	103.67	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	5.00	0.00	0.00
	Хлеб	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Батон	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6

	Итого обед:		28.46	44.21	214.43	980.29	234.38	99.44	455.26	5.14	0.45	18.4	246.15	7.387
--	-------------	--	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	--------	-------

Полдник

	Пряник тульский	100	5,6	6,8	7,2	367.4 ккал	1.1	2.3	6,3	4,4	5,3	-	-	0,16
	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	0.20
	Итого полдник:		6.6	7	27.4	454	15.1	10.3	40.3	7.2	5.32	3	-	0.36

IV день

Завтрак

688	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5.81	4.58	37.06	212.73	13.13	23.63	60.9	1.31	0.13	0	25.25	1.6
536	Сосиска отварная	100	11,05	24,00	0,40	261,82	35.15	20,09	159.66	1,81	0,19	0,00	0.00	0,40
7	Бутерброд с маслом	70	6.06	7.81	18.03	166.60	11.87	8.57	51.20	0.80	0.06	0.00	0.00	0.68
951	Кофейный напиток	200	2.13	1.70	17.55	94.02	62.45	6.65	55.26	0.40	0.02	0.00	10.45	0.00
	Итого завтрак:		25.05	38.09	73.04	735.17	122.6	58.94	327.02	4.32	0.4	-	45.7	2.68

Обед

38	Салат из моркови с сахаром	100	0.60	2.52	6.07	49.45	14.53	17.64	25.17	0.74	0.03	4.4	833.02	1.26
170	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	250	4.76	7.60	11.40	134.02	38.39	22.34	48.44	1	0.06	5.5	232.5	0.76
679	Гречка, отварная рассыпчатая со сливочным маслом	150	3.78	4.44	39.64	213.60	4.28	26.7	80.25	0.54	0.04	0	25.25	0.87

259	Жаркое по-домашнему из курицы	150	12.15	16.86	34.97	340.10	27.27	52.39	130.08	2.14	0.28	8	38.36	4.57
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.01	0.02	24.86	103.67	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	5.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Хлеб пшеничный	40	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6

Полдник

	Йогурт питьевой	80	9.65	6.10	6.70	121.20	235.4	28.9	185.2	0.19	0.07	0.1	42.46	0
	Груша	100	0.60	0.45	15.45	68.25	28.5	18	24	3.45	0.03	2.2	3	0.6
	Печенье	50	0.96	0.84	24.33	108.70	22.77	4.23	35.07	0.93	0.01	0	24	0.33
	Итого полдник:		20.81	7.39	46.48	298.15	286.6	51.13	244.27	4.57	0.11	2.3	69.46	0.93

V день

Завтрак														
424	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	22	4.8	76.8	1	0.03	0	104	0.24
679	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	155	6.78	5.67	30.60	200.49	10.7	107	159.4	3.58	0.23	0	26.30	1.08
90	Бутерброд с сыром 35/20	55	7,83	6,32	18,69	162,97	157,80	12,07	103,90	0.56	0.04	0.00	60.10	0.64
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.05	15.04	61.42	5.40	4.40	8.24	0.87	0.00	0.00	0.50	0.00
	Итого завтрак:		19.89	16.64	64.61	487.68	195.5	128.27	348.34	6.01	0.3	-	190.9	1.96

Обед															
71	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0.40	6.08	1.95	64.15	9.32	9.02	17.08	0.39	0.02	2.30	48.90	2.77	
250	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4.60	4.63	14.08	116.41	13.78	21.03	51.11	0.72	0.09	5.50	190.87	0.46	
321	Рагу овощное	150	3.07	3.63	17.70	116.07	39.16	36.21	76.10	1.27	0.12	5.50	573.87	0.89	
305	Котлета куриная рубленая	75	15.51	18.10	8.81	256.20	37.08	18.16	152.12	1.41	0.08	0	59.32	1.93	
	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	0.20	
	Хлеб ржаной	60	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60	
	Хлеб пшеничный	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6	
	Итого обед:		26.41	29.75	86.69	717.02	256.16	105.94	452.05	7.49	0.4	11.9	688.09	-	
Полдник															
	Сок	200	9.65	6.10	6.70	121.20	235.40	28.90	185.20	0.19	0.07	0.10	42.46	0.00	
	Банан	70	1,5	0,5	21	121.20 ккал	3.14	-	16-50	0,4-1,5	0,04	6-36	-	-	
	Печенье	30	0.96	0.84	24.33	108.70	22.77	4.23	35.07	0.93	0.01	0	24	0.33	
	Итого полдник:		12.11	7.44	52.03	325.9	261.31	33.13	236.77	3.02	0.12	6.46	66.46	0.33	

VI день

VI день														
Завтрак														
313	Запеканка творожная	150	21.30	12.70	35.20	341.40	205.70	30.30	272.60	0.80	0.07	0.50	231.40	0.68
496	Какао с молоком	200	3.73	3.60	19.84	127.04	119.8	30.3	11.7	1.02	0.04	0.1	21.02	0.01
11	Бутерброд с колбасой вареной (40/15)	55	2.70	8.80	18.09	55	6.60	4.53	22.70	0.42	0.04	0.00	50.50	1.91
	Итого завтрак:		27.73	25.1	73.13	630.84	332.1	65.13	307	2.24	0.15	0.6	362.92	2.6
Обед														
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1.07	6.06	2.76	69.84	31.51	10.57	19.21	0.37	0.02	5.5	20.68	2.73
317	Суп картофельный с крупой, мясом	250	4.60	4.63	14.08	116.41	13.78	21.03	51.11	0.72	0.09	5.50	190.87	0.46
291	Макароны отварные с маслом сливочным	150	11.05	24.00	0.40	261.82	35.15	20.09	159.6	1.81	0.19	0	0	0.4
795	Котлета мясная	100	11,4	18,2	1,3	215 ккал	2.6	4	16	10	2,7	-	-	2.7
503	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	11.05	24.00	0.40	261.82	35.15	20.09	159.6	1.81	0.19	0	0	0.4
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Хлеб пшеничный	40	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6
	Итого обед		45.6	78.63	59.97	630.84	274.79	110.33	578.27	16.33	3.35	12.1	217.55	10.89

Полдник														
	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	0.20
	Апельсин	100	1.80	0.40	16.20	75.60	68.00	26.00	46.00	0.60	0.08	0.00	16.00	0.40
	Шоколад	100	5,4	35,3	56,5	75.60	4.5	33	21	312	2	-	-	5,3
	Итого полдник:		8.2	35.9	92.9	706.2	86.5	67	101	315.4	2.1	3.	16	5.9
VII день														
Завтрак														
237	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,78	5,67	30,60	200.49	10.70	107,00	159,40	3,58	0,23	0.00	26,30	1,08
334	Кнели куриные	90	12,240	1,260	4,950	80,100	35.15	20,09	159.66	1,81	0,19	0,00	0.00	0,40
458	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.05	15.04	61.42	5.40	4.40	8.24	0.87	0.00	0.00	0.50	0.00
90	Бутерброд с сыром	40/30	7,83	6,32	18,69	162,97	157,80	12,07	103,90	0.56	0.04	0.00	60.10	0.64
	Итого завтрак:		25.86	36.04	64.73	686.7	209.05	5243.56	431.2	6.82	0.46	-	86.9	2.12
Обед														
56	Салат из свежих огурцов	100	0.43	0.06	1.17	6.96	10.47	8.62	18.47	0.31	0.02	0.50	1.85	0.06
319	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7.61	5.23	15.60	139.95	29.88	31.6	86.2	1.59	0.2	5.6	193.5	0.6
429	Картофель отварной	150	3.60	5.52	15.25	124.92	86.67	32.69	62.25	1.22	0.07	17	76.7	2.59

259	Жаркое по-домашнему	90	11.15	13.72	7.73	199.04	22.86	4.12	24.08	0.18	0.05	1.5	3.72	2.21
503	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	11.05	24.00	0.40	261.82	35.15	20.09	159.6	1.81	0.19	0	0	0.4
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Хлеб пшеничный	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6
	Итого обед:		32.66	45.04	62.58	786.74	311.75	100.07	437.15	5.14	0.49	20.1	88.27	9.4
Полдник	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	0.20
	Яблоко	100	0.80	0.80	19.60	18.80	32.00	18.00	22.00	4.40	0.06	20.00	10.00	0.40
	Печенье	50	0.96	0.84	24.33	108.70	22.77	4.23	35.07	0.93	0.01	0	24	0.33
	Итого полдник:		2.76	1.84	64.13	214.1	68.77	30.23	91.07	8.13	0.09	23	34	0.93
VIII день														
Завтрак														
301	Омлет натуральный	200	15.69	18.31	2.76	238.60	111.49	19.37	255.47	2.89	0.10	0.10	330.60	1.34
94	Бутерброд с маслом сливочным (40/15)	55	2.70	8.80	18.09	162.40	6.60	4.53	22.70	0.42	0.04	0.00	50.50	1.91
501	Кофейный напиток с молоком	200	2.13	1.70	17.55	94.02	62.45	6.65	55.26	0.40	0.02	0.00	10.45	0.00
	Итого завтрак:		20.52	28.81	38.4	495.02	180.54	30.55	333.43	3.71	0.16	0.1	391.55	3.2
Обед														
60	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0.40	6.08	1.95	64.15	9.32	9.02	17.08	0.39	0.02	2.30	48.90	2.77

134	Рассольник Ленинградский с мясом	250	4.90	7.80	13.90	146.30	23.9	21.9	63.4	0.7	0.1	5.5	218.16	0.74
343	Рыба, припущенная овощами	110	12.43	3.20	2.38	88.08	4.28	4.8	8.98	0.15	0.09	5	173.65	1.39
429	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3.26	5.14	22.03	147.43	40.19	32.69	94.91	1.18	0.16	18.00	34.11	0.78
508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.01	0.02	24.86	103.67	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	5.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Хлеб пшеничный	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6
	Итого обед:		28.43	23.98	103.15	743.63	234.74	102.96	357.12	4.09	0.53	36.9	480.82	20.49
Полдник	Мандарины	100	0.95	0.24	9.00	42.00	42.35	13.31	20.57	0.1	0.07	38	12.1	0.24
	Зефир	50	3.91	8.02	30.83	211.16	7.11	5.99	34.7	0.48	0.05	0	2.6	3.8
	Итого полдник:		4.86	8.26	39.83	253.16	49.46	19.3	55.27	0.58	0.12	38	14.7	4.04
IX день														
Завтрак														
313	Запеканка творожная с вареньем (150/20)	200	21.30	12.70	35.20	341.40	205.70	30.30	272.60	0.80	0.07	0.50	231.40	0.68
90	Бутерброд с сыром (40/30)	70	6.06	7.81	18.03	166.60	11.87	8.57	51.20	0.80	0.06	0.00	0.00	0.68
496	Какао с молоком	200	3.73	3.60	19.84	127.04	119.8	30.3	11.7	1.02	0.04	0.1	21.02	0.01
	Итого завтрак:		31.09	24.11	73.07	635.04	337.37	69.17	335.5	2.62	0.17	0.6	252.42	1.37

Обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1.60	6.30	104.00	89.50	0.2	0.1	0	0.5	0	6.80	0.00	2.00
120	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	4.59	7.71	7.50	117.70	37.7	18	42.6	0.62	0.06	5.5	214.9	0.7
414	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.78	4.44	39.64	213.60	4.28	26.7	80.25	0.54	0.04	0	25.25	0.087
398	Печень по-строгановски	100	11,05	24,00	0,40	261,82	35.15	20,09	159.66	1,81	0,19	0,00	0.00	0,40
511	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.01	0.02	24.86	103.67	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	5.00	0.00	0.00
	Хлеб	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	3.60
	Батон	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	0.6
	Итого обед:		28.46	44.21	214.43	980.29	234.38	99.44	455.26	5.14	0.45	18.4	246.15	7.387
Полдник	Пряник тульский	100	5,6	6,8	7,2	367.4 ккал	1.1	2.3	6,3	4,4	5,3	-	-	0,16
	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	0.20
	Итого полдник:		6.6	7	27.4	454	15.1	10.3	40.3	7.2	5.32	3	-	0.36
Х день														
Завтрак														
300	Яйцо отварное	50	5.08	4.60	0.28	62.80	22	4.8	76.8	1	0.03	0	104	0.24

774	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	6.78	5.67	30.60	200.49	10.7	107	159.4	3.58	0.23	0	26.30	1.08
90	Бутерброд с сыром	70	7,83	6,32	18,69	162,97	157,80	12,07	103,90	0.56	0.04	0.00	60.10	0.64
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.05	15.04	61.42	5.40	4.40	8.24	0.87	0.00	0.00	0.50	0.00
	Итого завтрак:		19.89	16.64	64.61	487.68	195.9	128.27	348	34	0.3	-	190.9	1.96
Обед														
60	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0.40	6.08	1.95	64.15	9.32	9.02	17.08	0.39	0.02	2.30	48.90	
449	Рагу овощное	200	3.07	3.63	17.70	116.07	39.16	36.21	76.10	1.27	0.12	5.50	573.87	
294	Котлета куриная рубленая	80	15.51	18.10	8.81	256.20	37.08	18.16	152.12	1.41	0.08	0	59.32	
	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	14.00	8.00	34.00	2.80	0.02	3.00	0.00	
	Хлеб ржаной	80	3.80	0.72	20.04	102.40	150.00	30.00	150.00	1.20	0.12	1.10	6.00	
	Хлеб пшеничный	35	2.63	1.02	17.99	91.60	6.6	4.55	22.75	0.42	0.04	0	0	
	Итого обед:		26.41	29.75	86.69	717.02	256.16	105.94	452.05	7.49	0.4	11.9	688.09	9.99
Полдник														
	Снежок	200	9.65	6.10	6.70	121.20	235.40	28.90	185.20	0.19	0.07	0.10	42.46	0.00
	Банан	70	1,5	0,5	21	96 ккал	3.14	-	16-50	0,4-1,5	0,04	6-36	-	-
	Печенье	50	0.96	0.84	24.33	108.70	22.77	4.23	35.07	0.93	0.01	0	24	0.33

	Итого полдник:		20.81	7.39	46.48	298.15	286.6	51.13	244.27	4.57	0.11	2.3	69.46	0.93
--	----------------	--	-------	------	-------	--------	-------	-------	--------	------	------	-----	-------	------