**Подробный состав блюд**

**в меню школьников 1-5 классов**

**ГБОУ «Эгитуйская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Состав, в гр. | Выход | Ккал. | | Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** | | | | | | | |
| Каша манная | крупа манная - 35  молоко - 80  сахар – 10  масло сливочное – 10  соль – 2  вода – 150 | 150 | 118,98 | | 4,68 | 4,58 | 14,78 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Сыр |  | 30 | 105 | | 6,9 | 9,0 | - |
| Сок фруктовый |  | 200 | 90 | | - | - | 22 |
| Печенье сахарное |  | 60 | 235 | | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| Суп «Харчо» | мясо говядины – 50  картофель – 200  рис- 15  лук – 10  морковь – 10  приправа – 2  том.паста – 10  масло растительное – 10  соль – 2  вода - 160 | 250 | 163,2 | | 8,6 | 7,5 | 14,9 |
| Колбаса отварная |  | 50 | 95,0 | | 4,0 | 8,5 | 0,5 |
| Лапша отварная с овощами | макаронные изделия – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2  том.паста -5 | 150 | 211,5 | | 5,5 | 5,0 | 34,9 |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты – 15  сахар – 15  вода - 200 | 200 | 222,8 | | 0,36 | 0,36 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | 112 | | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пицца | мука в/с – 50  вода – 30  яйцо – 1/8  масло растит – 10  дрожжи – 1  соль – 1  том.паста -5  морковь – 10  сосиски – 10  сыр – 10 | 70 | 186,2 | | 7,7 | 7,0 | 23,1 |
| Тефтели мясные | мясо говядины – 70  рис – 10  лук – 10  яйцо – 1/7  соль – 2 | 70 | 258,6 | | 21,2 | 13,1 | 13,8 |
| Каша гречневая с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | 117,5 | | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Вафли |  | 60 | 324 | | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **2 день** | | | | | | | |
| Каша кукурузная | крупа кукурузная- 35 г.  молоко – 80  сахар – 15  вода - 40  соль- 2  масло сливочное -10 | 150 | 141 | | 3,1 | 3,2 | 32,4 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | | 0,54 | 0,52 | 28,8 |
| Сок фруктовый |  | 200 |  | |  |  |  |
| Сухари |  | 50 | 220 | | 4,25 | 5,5 | 33 |
| Борщ из свежей капусты | капуста -80  картофель- 200  мясо говядины – 50  лук – 10  морковь – 10  свекла - 30  приправа – 2  том.паста – 10  масло растительное – 10  соль – 2  вода - 160 | 250 | 170,4 | | 5,8 | 5,7 | 22 |
| Сардельки отварные |  | 50 | 51,6 | | 10,6 | 0,75 | 1,2 |
| Гречка с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | 117,5 | | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20  вода – 180  сахар - 15 | 200 | 238 | | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | 112 | | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пирог |  | 100 | 296,3 | | 5 ,0 | 7 | 57 |
| Жаркое по домашнему | картофель- 250  мясо говядины – 55  лук – 10  морковь – 10  том.паста – 5  мука – 10  соль – 2 | 200 | 244,2 | | 17,3 | 6 | 17,1 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Вафли |  | 60 | 324 | | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **3 день** | | | | | | | |
| Каша пшенная | крупа пшенная -.35  молоко – 80  сахар – 15  масло сливочное – 10  соль – 2  вода - 40 | 150 | 234 | | 7,83 | 8,33 | 30,95 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Печенье «Чокопай» |  | 30 | 143 | | 1,5 | 6 | 21 |
| Сок фруктовый |  | 200 | 90 | | - | - | 22 |
| Печенье |  | 50 | 235 | | 4,2 | 11 | 33,3 |
| Рассольник | мясо говядины – 50  картофель- 200  лук – 10  крупа перловая - 15  морковь – 10  огурцы маринованные- 40  приправа – 2  том.паста – 10  масло растительное – 10  соль – 2  вода – 160 | 250 | 127,1 | | 2,4 | 5,6 | 15,8 |
| Сосиска отварная |  | 60 | 51,6 | | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Гречка с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | 117.45 | | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20  вода – 180  сахар - 15 | 200 | 238 | | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | 112 | | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пирог с повидлом | мука-65  сахар – 5  масло сливочное – 5  дрожжи – 1  соль- 2  повидло - 20 | 100 | 296,3 | | 5 | 7 | 57 |
| Капуста тушенная с мясом | мясо – 55  капуста- 300  масло растительное- 10  морковь – 10  лук- 10  соль-2 | 200 | 131,4 | | 11,4 | 6,2 | 7,6 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Сухари |  | 60 | 220 | | 4,25 | 5,5 | 33 |
| **4 день** | | | | | | | |
| Каша рисовая | крупа рисовая - 35  молоко - 80  сахар – 10  масло сливочное – 10  соль – 2  вода – 150 | 150 | 212 | | 5,1 | 8,4 | 33,3 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | 164 | | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | 112 | | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Зефир |  | 50 | 164 | | 6 | 33 | 56 |
| Суп рыбный | рыба консервированная -50  картофель- 200  лук – 10  крупа перловая - 15  морковь – 10  приправа – 2  соль – 2  вода – 160 | 250 | 158,9 | | 6,3 | 2,4 | 14,6 |
| Котлеты рыбные | рыба свежая – 80  крупа манная – 10  лук – 1-  яйцо- 1/10  соль- 2  специи - 2 | 70 | 58,9 | | 08.01.22 | 7,7 | 5,1 |
| Картофельное пюре | картофель – 250  молоко – 50  масло сливочное – 10  соль- 2 | 150 | 159 | | 3,15 | 5,1 | 26,3 |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты – 15  сахар – 15  вода - 200 | 200 | 222,8 | | 0,36 | 0,4 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | 112 | | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Баранки |  | 50 | 187,5 | | 4,55 | 5 | 32,2 |
| Лапша с овощами | макаронные изделия – 50  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 200 | 268 | | 6 | 9,8 | 32,8 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | 56 | | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | 254 | | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Печенье |  | 50 | 235 | | 4,2 | 11 | 33,3 |
| **5 день** | | | | | | | |
| Каша «Улыбка» | крупа гречневая -18  крупа рисовая-18  молоко – 80  сахар – 10  масло сливочное – 10  соль -2 | 150 | | 254,6 | 7,3 | 11,0 | 31,5 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| Масло сливочное |  | 15 | | 14,34 | 0,018 | 1,62 | 0,02 |
| Сок фруктовый |  | 200 | | 90 | - | - | 22,0 |
| Пряник |  | 50 | | 288 | 4,0 | 4,8 | 56,8 |
| Суп крестьянский | мясо говядины – 50  картофель – 200  крупа перловая – 10  капуста – 50  лук- 10  морковь – 10  масло растительное – 10  приправа – 2  соль -2  вода- 160 | 250 | | 136,5 | 4,6 | 6,3 | 15,4 |
| Колбаса отварная |  | 50 | | 139,5 | 13,9 | 8,6 | 1,3 |
| Рис с овощами | крупа рисовая – 40  лук- 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль -2 | 150 | | 219 | 4,02 | 4,8 | 38,6 |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты – 15  сахар – 15  вода - 200 | 200 | | 222,8 | 0,36 | 0,4 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Пирожки печенные с рисом и мясом | мука в/с – 70  сахар – 5  масло сливочное – 5  вода – 30  соль – 1  дрожжи -1  яйцо – 1/7  масло растительное -10  мясо говядины – 10  крупа рисовая – 10  лук - 10  соль - 1 | 100 | | 103,7 | 3,0 | 1,2 | 20,5 |
| Котлеты мясные | мясо говядины – 80  крупа манная – 10  лук – 10  яйцо – 1/8  соль- 2 | 70 | | 222 | 11,5 | 0,77 | 11,9 |
| Лапша отварная с овощами | макаронные изделия – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2  том.паста -5 | 150 | | 211,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Вафли |  | 60 | | 324 | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **6 день** | | | | | | | |
| Суп молочный | макаронные изделия – 30  молоко – 150  сахар – 10  вода – 50  масло сливочное – 10  соль -2 | 200 | | 147,6 | 6,05 | 5,6 | 18,25 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Джем ягодный |  | 20 | | 40,8 | - | - | 10,2 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| Суп гороховый | мясо говядины – 50  картофель – 200  горох – 50  лук- 10  морковь – 10  масло растительное – 10  приправа – 2  соль -2  вода- 160 | 250 | | 134,8 | 4,6 | 4,6 | 13,6 |
| Сосиска отварная |  | 50 | | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Каша гречневая с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20  вода – 180  сахар - 15 | 200 | | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Яйцо варенное |  | 1 шт | | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Плов | мясо говядины - 55  крупа рисовая-40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2  том. паста - 10 | 200 | | 296,7 | 21,4 | 8,1 | 34,7 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Пряник |  | 70 | | 288 | 4,0 | 4,8 | 56,8 |
| **7 день** | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | крупа пшенная -18  крупа рисовая -18  сахар – 10  масло сливочное – 10  соль – 2  вода - 150 | 150 | | 216,75 | 10,44 | 11,11 | 41,3 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Молоко сгущенное |  | 25 | | 96,5 | 7,98 | 1,32 | 0,72 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Зефир |  | 50 | | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,26 |
| Суп с лапшой | мясо говядины – 50  картофель – 200  макаронные изделия – 30  лук- 10  морковь – 10  масло растительное – 10  приправа – 2  соль -2  вода- 160 | 250 | | 139,16 | 3,5 | 4,6 | 20,7 |
| Сарделька отварная |  | 50 | | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Рис с овощами | крупа рисовая – 40  лук- 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль -2 | 150 | | 219 | 4,02 | 4,8 | 38,6 |
| Кисель ягодный | кисель – 20  вода – 180  сахар - 15 | 200 | | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 18,7 |
| Яйцо вареное |  | 1 шт | | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Гуляш мясной | мясо говядины – 55  лук- 10  морковь – 10  масло растительное – 10  приправа – 2  соль -2  вода- 50  том.паста - 10 | 70 | | 82,9 | 6,95 | 5,4 | 1,9 |
| Каша гречневая | крупа гречневая – 40  соль -1  вода- 50 | 150 | | 27,0 | 8,74 | 6,62 | 43,06 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | - | - | 0.4 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Печенье |  | 50 | | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| **8 день** | | | | | | | |
| Каша манная | крупа манная - 35  молоко - 80  сахар – 10  масло сливочное – 10  соль – 2  вода – 150 | 150 | | 118,98 | 4,68 | 4,58 | 14,78 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Сыр |  | 30 | | 105 | 6,9 | 9,0 | - |
| Сок фруктовый |  | 200 | | 90 | - | - | 22 |
| Печенье сахарное |  | 60 | | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| Суп с клецками | мясо говядины – 50  картофель – 200  лук – 10  морковь – 10  приправа – 2  масло растительное – 10  мука- 30  яйцо – 1/5  соль – 2  вода - 160 | 250 | | 163,2 | 8,6 | 7,5 | 14,9 |
| Колбаса отварная |  | 50 | | 95,0 | 4,0 | 8,5 | 0,5 |
| Лапша отварная с овощами | макаронные изделия – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2  том.паста -5 | 150 | | 211,5 | 5,5 | 5,0 | 34,9 |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты – 15  сахар – 15  вода - 200 | 200 | | 222,8 | 0,36 | 0,36 | 56,8 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пицца | мука в/с – 50  вода – 30  яйцо – 1/8  масло растит – 10  дрожжи – 1  соль – 1  том.паста -5  морковь – 10  сосиски – 10  сыр – 10 | 70 | | 186,2 | 7,7 | 7,0 | 23,1 |
| Тефтели мясные | мясо говядины – 70  рис – 10  лук – 10  яйцо – 1/7  соль – 2 | 70 | | 258,6 | 21,2 | 13,1 | 13,8 |
| Каша гречневая с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Вафли |  | 60 | | 324 | 4,98 | 19,98 | 31,56 |
| **9 день** | | | | | | | |
| Каша кукурузная | крупа кукурузная- 35  молоко – 80  сахар – 15  вода - 40  соль- 2  масло сливочное -10 | 150 | | 141 | 3,1 | 3,2 | 32,4 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53.4 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | | 164 | 0,54 | 0,52 | 28,8 |
| Сок фруктовый |  | 200 | |  |  |  |  |
| Сухари |  | 50 | | 220 | 4,25 | 5,5 | 33 |
| Борщ из свежей капусты | капуста -80  картофель- 200  мясо говядины – 50  лук – 10  морковь – 10  свекла - 30  приправа – 2  том.паста – 10  масло растительное – 10  соль – 2  вода - 160 | 250 | | 170,4 | 5,8 | 5,7 | 22 |
| Сардельки отварные |  | 50 | | 51,6 | 10,6 | 0,75 | 1,2 |
| Гречка с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | | 117,5 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20  вода – 180  сахар - 15 | 200 | | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Какао с молоком | вода – 180  какао – 2  молоко -50 | 200 | | 205,16 | 5,8 | 5,8 | 34,4 |
| Пирог |  | 100 | | 296,3 | 5 ,0 | 7 | 57 |
| Жаркое по домашнему | картофель- 250  мясо говядины – 55  лук – 10  морковь – 10  том.паста – 5  мука – 10  соль – 2 | 200 | | 244,2 | 17,3 | 6 | 17,1 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Печенье |  | 60 | | 235 | 4,2 | 11,0 | 33,3 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |
| **10 день** | | | | | | | |
| Каша пшенная | крупа пшенная -.35  молоко – 80  сахар – 15  масло сливочное – 10  соль – 2  вода - 40 | 150 | | 234 | 7,83 | 8,33 | 30,95 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Печенье «Чокопай» |  | 30 | | 143 | 1,5 | 6 | 21 |
| Сок фруктовый |  | 200 | | 90 | - | - | 22 |
| Печенье |  | 50 | | 235 | 4,2 | 11 | 33,3 |
| Рассольник | мясо говядины – 50  картофель- 200  лук – 10  крупа перловая - 15  морковь – 10  огурцы маринованные- 40  приправа – 2  том.паста – 10  масло растительное – 10  соль – 2  вода – 160 | 250 | | 127,1 | 2,4 | 5,6 | 15,8 |
| Сосиска отварная |  | 60 | | 51,6 | 10,6 | 0,45 | 1,2 |
| Гречка с овощами | крупа гречневая – 40  лук – 10  морковь – 10  масло растительное – 10  соль – 2 | 150 | | 117.45 | 4,2 | 2,4 | 21,3 |
| Кисель ягодный | кисель – 20  вода – 180  сахар - 15 | 200 | | 238 | - | - | 19,96 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Чай с молоком | вода – 150  чай – 1  молоко -50 | 200 | | 112 | 3,1 | 3,3 | 10,7 |
| Пирог с повидлом | мука-65  сахар – 5  масло сливочное – 5  дрожжи – 1  соль- 2  повидло - 20 | 100 | | 296,3 | 5 | 7 | 57 |
| Капуста тушенная с мясом | мясо – 55  капуста- 300  масло растительное- 10  морковь – 10  лук- 10  соль-2 | 200 | | 131,4 | 11,4 | 6,2 | 7,6 |
| Чай с сахаром | вода – 200  чай – 1  сахар - 15 | 200 | | 56 | 0,4 | - | 14 |
| Хлеб |  | 100 | | 254 | 7,7 | 2,4 | 53,4 |
| Сухари |  | 60 | | 220 | 4,25 | 5,5 | 33 |
| Конфеты шоколадные |  | 40 | | 164 | 0,4 | 0,52 | 28,8 |