

Согласовано:

Начальник территориального отдела -
главный государственный санитарный врач
по г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Каратузскому, Краснотуранскому,
Курагинскому и Шушенскому районам
Т.И. Малегина

« 16 » *Малегина* 2015 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ КСОШ №8

Попов Н.Г.



Примерное
10- дневное меню для питания учащихся
младшего и старшего школьного возраста
2015 года

МБОУ Кошурниковская СОШ №8

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Колбаса отварная	180	17.65	19.35	45.4	299.46	0.214	0.1		103.88	103.88	96.6	6.4	1.35
2	Рожки отварные	20	0.08	-	12.6	52.2	-	0.6	-	2.8	2.8	3.2		0.18
629	Чай с лимоном	200/7	0,063	0,007	15,8	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
481	Бутерброд с сыром	20\20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	4.65		0,027
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8	0,25							
	Итого		20.613	19.797	92.02	604.42	1.89	1.49	0.058	306.49	15.49	193.56	26.9	2.653
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
25	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.4	6.9	7.2	90,0	0.11	7.31	6.85	219.05	43.14	44.77	31.31	1.52
495	Курица отварная	75	19,567	23,6	0,997	294,35	0,076	0,06	0,0595		9,3	142,09		1,077
553	Соус молочный	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
259	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0,00	0,03	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		34,597	41,44	108,12	921,65	0,671	9,39	1,573	720,86	127,69	365,49	101,11	8,878
	Всего :		55,21	61,237	200,14	1526,07	2,561	10,88	1,631	1027,35	143,18	559,05	128,01	11,531

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Колбаса отварная	200	16,955	19,4	51,4	299,46	0,21	0,1		103,88	10,88	96,6		1,35
2	Рожки отварные	20	0,08	-	12,6	26,1	-	0,6			2,8	1,8		0,36
629	Чай с лимоном	200	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
	Бутерброд с сыром	20\20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		19,918	19,847	97,4	466,52	0,93	2,1	0,004	372,50	15,73	99,17	34,68	3,263
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
25	Салат из капусты белокочанной с растит. маслом	100	1,6	5	10,0	90,0	0,1	25,3	1,26	287,85	21,49	26,0	19,86	1,37
643	Курица отварная	100	26,09	31,47	1,33	392,47	0,111	0,08			12,4	189,45		1,437
553	Соус молочный	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
259	Гречка с маслом	250	10,0	9,3	54,0	327,0	0,42	0,00	0,05		58,20	240,30	78,70	6,42
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		43,36	51,09	116,05	1063,97	1,551	18,28	2,264	806,95	139,03	708,2	131,94	11,318
	Всего :		63,28	70,93	213,45	1530,49	2,481	19,76	2,352	1179,45	171,65	945,41	166,62	14,581

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
403	Плов с курицей	150/50	14,7	8,4	41,0	292,0	0,10	4,45	2,32	272,91	43,62	239,92	40,72	3,09
642	Какао с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0			120,0	95		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,5	8,157	15,07	144,7	0,03					9,3		0,54
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		21,353	19,341	92,21	575,9	0,43	5,45	2,32	272,91	163,62	344,22	40,72	3,73
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
60	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
553	Бефстроганов сметанном соусе	50/30	15,3	8,04	7,59	150,37	0,43	2,45	0,07	305,86	47,6	173,44	21,08	2,0
472	Пюре картофельное	150	3,8	4,6	28,0	172,0	0,19	31,26	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
	Чай с сахаром	200			33		0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8						1,3		0,08
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,13	25,88	121,11	664,87	1,47	77,09	1,244	2196,7	201,28	456,19	141,04	9,29
	всего :		51,483	45,221	213,32	1240,77	1,9	82,54	3,564	2469,65	364,9	800,41	181,76	13,88

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
403	Плов с курицей	200	16,0	8,5	57,0	359,0	0,12	4,45	2,32	283,71	48,42	259,32	44,92	3,45
642	Какао с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,5	8,157	15,07	144,7	0,03					9,3		0,54
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		22,653	19,441	108,21	680,7	0,36	5,45	2,32	403,71	48,42	363,62	44,92	4,09
ОБЕД														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
60	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
375	Бефстроганов сметанном соусе	70/30	15,3	6,9	3,4	136,0	0,43	2,45	0,07	305,86	47,60	173,44	21,08	2,0
472	Пюре картофельное	200	4,6	9,9	33,0	235,0	0,236	34,3	0,044	1035,2	79,2	152,22	152,22	1,691
591	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	137,0	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8						1,3		0,08
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,93	28,94	108,92	869,5	1,586	98,08	1,27	2312,4	229,14	493,9	293,56	10,412
	Всего:		53,583	48,381	217,13	1550,2	1,946	103,5	3,588	2716,1	277,56	857,52	338,48	14,502

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
681	Каша пшеничная на молоке	200	7,44	7,45	36,4	243,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
499	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5	0,018	4,0		12,4		0,72		1,8
50	Сыр	20	4,266	5,472	0	67,5	0,006	0	37,8		176,4	104,4	9	0,126
591	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,6	80,0	0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,24	9,32	0,44		0,00	0,004		0,65	0,00		0,0115
	Итого :		17,726	13,162	91,17	534,64	0,244	5,50	37,814	277,4	204,8	219,37	24,0	5,787
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
34	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	0,7	14,1	58,5	0,05	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
423	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	12,8	7,0	11,0	166,0	0,064	2,22	0,076	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
273	Рожки отварные с маслом	150	4,69	2,7	34,0	171,0	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,47	19,11	133,91	739,5	0,922	18,86	6,993	709,6	111,345	308,4	102,095	9,097
	Всего:		48,196	32,272	225,08	1274,14	1,146	24,36	44,80	987	316,145	527,77	126,095	14,884

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
262	Каша вязкая на молоке	100	7,44	7,45	36,4	243,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
499	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5								
50	Сыр	25	5,3325	6,84	0	84,375	0,008	0	47,25		176,4	104,4	9	0,126
591	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,6	80,0	0,01	0,5	0,01		27,75	19,25	15	3,75
481	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,44	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Итого:		18,792	17,23	91,17	595,07	0,878	1,5	47,264	120,0	204,8	218,65	24,0	3,987
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
28	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	0,7	14,1	58,5	0,05	5,6		161,28	20,76	24,08	24,08	1,35
423	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100/50	16,0	11,0	13,0	214,0	0,08	2,18	0,1	290,30	23,79	175,92	23,61	2,42
273	Рожки отварные с маслом	200	7,3	8,9	53,0	307,0	0,12	0,00	0,03	87,95	13,70	61,85	11,35	0,85
588	Компот из с/фруктов	200	0,3	0,00	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,5	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
458	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		36,25	29,31	154,91	923,5	0,978	17,11	0,178	543,12	75,705	299,31	76,025	8,038
	<i>Всего :</i>		55,042	46,54	246,08	1518,57	1,856	18,61	47,44	663,12	280,505	517,96	100,025	12,025

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
340	Сосиски отварные	50	7,8	10,8	0,1	120,1								
472	Картофельное пюре	150	3,8	5,0	28,0	172,0	0,19	31,2	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
591	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,6	80,0	0,01	0,5	0,01		27,75	19,25	15	3,75
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	0,88	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		22,99	24,91	85,33	515,68	<i>1,872</i>	<i>32,2</i>	<i>0,078</i>	<i>1142,56</i>	<i>77,86</i>	<i>256,7</i>	<i>54,44</i>	<i>6,1625</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
24	Салат из св.овощей с растительным маслом	100	0.3	3.0	1.9	35.1	0.1	25.35	1.26	287.85	21.49	24,08	19.86	1,35
378	Котлета мясная	80	15,8	9,5	9,0	183,0	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06
353	Рис отварной с маслом	150	3,8	7,2	28,2	219,3	0,32	0,00	0,03	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
588	Компот из кураги	200	0,33	0,00	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		26,07	26,44	89,52	723,2	<i>1,61</i>	<i>71,37</i>	<i>2,974</i>	<i>1034,0</i>	<i>142,75</i>	<i>421,87</i>	<i>129,23</i>	<i>10,171</i>
	Всего :		49,06	51,35	174,85	1238,88	<i>3,482</i>	<i>103,57</i>	<i>3,052</i>	<i>2176,58</i>	<i>220,61</i>	<i>678,57</i>	<i>183,67</i>	<i>16,33</i>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
407	Сосиска отварная	50	7,8	10,8	1,0	120,1								
177	Омлет с сыром	80	6,624	8,63	2,69	114,7	0,085	0,5	0,001	77,6	77,6	122,94		0,91
472	Картофельное пюре	200	4,0	9,4	37,33	197,4	0,236	34,3	0,044		79,2	152,22	152,22	1,691
591	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,6	80,0	0,01	0,5	0,01		27,75	19,25	15	3,75
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	88,0	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Хлеб пшенично-ржан.	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		21,99	29,31	86,66	613,9	1,631	35,3	0,063	223,05	186,6	294,41	167,22	6,423
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
24	Салат из св.овощей с растительным маслом	100	0.2	3.0	2.8	35.1	0.1	25.35	1.26	287.85	21.49	26.0	19.86	1.37
378	Котлета мясная	100	18,0	13,0	8,2	219,0	0,08	0,08	0,05	284,55	16,22	174,59	23,33	2,37
353	Рис отварной с маслом	200	5,79	5,7	41,0	292,4	0,42	0,0	0,05	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
588	Компот из кураги	200	0,33	0,00	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		30,16	28,44	102,42	845,3	1,38	71,36	3,014	1068,4	146,18	467,39	132,95	10,50
	Всего :		52,15	57,75	189,08	1459,2	3,011	106,6	3,077	1291,52	332,78	761,8	300,17	16,924

День: понедельник

Неделя :вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
423	Тефтели мясные в томатном соусе	80/30	12,8	17,0	12,0	166,0	0,07	2,22	0,76	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
273	Рожки с маслом	150	4,69	2,7	34,0	171,0	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
960	Какао на молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2	0,05	1,0	0,05	120,0	120,0	95,0	14,0	0,01
481	Бутерброд с сыром	20/20	3,24	0,48	18,64	88,0	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		25,53	23,78	173,04	581,0	1,5	3,22	0,838	445,73	151,29	297,09	43,72	2,842
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
36	Огурец свежий	100	4,1	3,0	1,7	35,7	0,05	6,57	0,1	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
375	Бефстроганов	80	15,3	6,9	3,4	136,0	0,43	2,45	0,06	305,86	47,60	173,44	21,08	2,00
472	Пюре картофельное	150	3,8	5,0	28,0	172,0	0,19	31,26	0,031	919,51	48,06	114,51	34,21	2,04
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		33,75	23,14	89,82	679,5	1,42	61,56	0,385	1851,42	161,55	423,4	108,68	6,601
	Всего :		59,28	46,92	262,86	1260,5	2,92	64,78	1,223	2297,15	312,84	720,49	152,4	9,443

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
423	Тефтели в томатном соусе	100/50	16,0	11,0	11,0	214,0	0,08	2,18	0,10	290,30	23,79	175,92	162,37	2,42
273	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,9	53,0	307,0	0,12	0,00	0,03	87,95	13,70	61,85	11,35	0,85
961	Какао на молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2	0,05	1,0	0,05	120,0	120,0	95,0	14,0	0,01
481	Бутерброд с сыром	25/20	3,24	9,48	18,32	88,0	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		31,34	32,98	110,62	765,0	<i>1,55</i>	<i>3,18</i>	<i>0,188</i>	<i>498,25</i>	<i>158,79</i>	<i>332,77</i>	<i>187,72</i>	<i>3,3025</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
36	Огурец свежий	100	4,1	3,0	1,7	35,7	0,34	5,52	0,33	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
375	Бефстроганов в томатном соусе	100	16,25	18,625	4,75	136,0	0,43	2,45	0,07	305,86	47,60	173,44	21,08	2,00
472	Пюре картофельное	200	4,6	9,9	33,0	235,0	0,236	34,3	0,044	1035,2 2	79,2	152,22	47,47	1,691
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		35,5	38,665	96,17	742,5	<i>1,826</i>	<i>63,5 5</i>	<i>0,678</i>	<i>2012,13</i>	<i>192,69</i>	<i>461,11</i>	<i>121,94</i>	<i>6,252</i>
	Всего:		66,94	71,58	206,79	1507,5	<i>3,376</i>	<i>66,7 3</i>	<i>0,866</i>	<i>2510,3</i>	<i>351,48</i>	<i>793,88</i>	<i>309,66</i>	<i>9,555</i>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
320	Рыба запеченная в молочном соусе с сыром	75	16,5	5,8	5,8	142,0	0,18	0,5	0,035	309,67	88,89	50,8	27,97	0,575
472	Пюре картофельное	150	3,8	5,0	28,0	172,0	0,19	31,26	0,031	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
943	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	10,0	37,9								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,03	0,65	0,65	0,00		0,011
	хлеб пшенично -ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8	0,05			0,65	0,03			0,011
	Итого		23,72	11,78	73,82	445,5	1,07	31,76	0,096	1230,5	137,63	165,31	67,41	2,028
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
244	Горошек зеленый с луком и раст.маслом	100	2,8	2,3	4,6	52,0								
403	Плов с курицей	150/50	14,7	8,4	41,0	292,0	0,10	4,45	2,32	272,91	43,62	239,92	40,72	3,09
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	0,0	108,0	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15,0	3,8
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		21,54	15,34	77,82	630,3	1,28	24,57	3,98	1081,14	123,5	477,5	100,77	10,07
	Всего:		45,26	27,12	151,64	1075,8	2,95	56,33	4,70	2310,24	261,77	642,81	168,18	12,1

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
274	Рыба запеченная в молочном соусе с сыром	100	18,266	5,8	5,8	143,57	0,18	0,5	0,035	309,67	88,89	50,8	27,97	0,575
472	Пюре картофельное	200	4,6	9,9	33,0	235,0	0,236	34,3	0,09	1035,2	79,2	145,42	46,17	2,04
943	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	10,0	37,9								
481	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		26,20	15,31	66,04	504,47	1,716	39,3	0,133	1344,89	169,39	196,22	74,14	2,637
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
244	Горошек зеленый с луком и растит.маслом	100	2,8	2,3	4,6	52,0								
403	Плов с курицей	200/50	13,0	8,5	57,0	359,0	0,12	4,45	2,32	283,71	48,42	259,32	44,92	3,45
407	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	27,0	108,0	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15,0	3,8
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	0,44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		17,42	18,44	127,22	642,24	1,46	34,68	3,99	1091,94	141,44	546,03	120,59	11,25
	Всего:		43,62	33,75	193,26	1146,71	3,176	73,98	4,13	2436,83	310,83	742,25	194,37	13,89

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
241	Жаркое по-домашнему	225	22,5	18,0	32,0	384	0,26	31,52	0,11	1230,45	94,19	318,23	65,61	3,84
642	Кофейный напиток с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0	0,01	120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	2,5	8,157	15,07	144,7	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично- ржаной	20	1,2	0,2	0,5	37,8								
	Итого		33,28	31,94	76,51	741,14	1,79	39,09	0,039	1437,9	112,42	437,32	73,97	4,49
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	к	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
31	Салат из свеклы	100	1,0	3,0	4,5	56,8	0,19	6,21	0,02	157,45	17,58	19,07	18,73	0,94
325	Биточки рыбные	80	15,5	5,4	11	155	0,08	0,29	0,05	278,21	58,72	48,56	30,81	0,57
259	Гречка с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0	0,03	101,35	43,1	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	8,9	37,8								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	0,5	37,8								
	Итого		31,88	19,44	89,22	678,4	1,33	19,64	1,644	850,1	151,75	345,64	137,22	7,771

	Итого		36,52	23,94	131,92	876,6	1,47	23,8 4	1,694	884,64	172,83	454,79	167,81	10,84
	Всего		71,04	48,2	220,4	1561,3	3,26	61,8 8	1,842	2322,4	285,25	892,11	241,78	15,33

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
340	Соус с мясом	50	7,8	10,8	0,1	120,1								
273	Макароны отварные с маслом	150	4,69	2,7	34,0	171,0	0,12	0	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
629	Чай с лимоном	200/7	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
481	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	88	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,24	8,68	37,8								
	Итого		22,414	22,62	70,61	552,7	1,865	1,9	0,028	134,09	89,06	163,43	7,29	1,503

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
215	Овощное рагу с мясом	150	19,1	17	26	338	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88
591	Кисель ягодный	200	0,0	0,0	33	137	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
499	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5								
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,24	8,68	37,8	0,65		0,004		0,65			0,011

	Итого		26,15	23,74	85,32	692,0	1,014	57,8 3	16,41	1647,5	132,24	402,14	123,89	10,82
	Всего		48,56	46,36	155,93	1244,7	2,88	59,73	16,44	1781,59	221,3	565,57	131,18	12,32

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
340	Соус с мясом	50	7,8	10,8	0,1	120,1								
273	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,9	53,0	207,0	0,42	0	0,03	87,95	13,7	61,85	11,35	0,85
629	Чай с лимоном	200/7	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
481	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	3,24	0,48	18,64	88	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,76	37,8								
	Итого		26,227	29,017	99,27	626,76	2,165	1,9	0,048	165,55	24,0	185,56	22,41	1,803
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
215	Овощное рагу с мясом	200	19	17	26	338	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88

591	Кисель ягодный	200			33	137	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
499	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5								
481	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,2	8,76	37,8	0,065		0,004		0,065			0,011
	Итого		27,7	27,09	101,08	779,6	<i>1,124</i>	<i>65,14</i>	<i>23,264</i>	<i>1886,64</i>	<i>175,38</i>	<i>446,91</i>	<i>155,13</i>	<i>12,34</i>
	всего:		53,927	56,107	200,35	1406,36	<i>3,289</i>	<i>67,04</i>	<i>23,31</i>	<i>2032,19</i>	<i>199,38</i>	<i>632,47</i>	<i>177,54</i>	<i>17,14</i>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
495	курица отварная	80	19,57	23,6	0,997	294,35	0,076	0,06	0,0595	142,09	9,3	142,09		1,077
482	Капуста тушеная в сметанном соусе	150	4,3	5,8	14,0	124,0	0,19	9,55	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
	Компот из сухофруктов	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,76	37,8								
	итого		29,64	32,42	102,32	731,35	<i>1,126</i>	<i>10,61</i>	<i>0,943</i>	<i>652,74</i>	<i>123,67</i>	<i>316,96</i>	<i>38,3</i>	<i>3,29</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
28	Салат из свеклы	100	0,8	4	5,0	59,4								
378	Котлета мясная.	80	15,8	9,5	9	183	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06

259	Каша гречневая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0	0,03	135,90	43,1	179,75	58,95	4,81
407	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,2	20,20	92,0								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		30,36	25,94	105,42	763,2	1,51	46,02	1,71	780,72	121,26	397,79	109,37	8,82
	Всего		60,04	58,36	207,74	1495,55	2,636	56,63	2,657	1433,46	244,93	714,75	147,67	12,11

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
495	Курица отварная	100/50	16,97	15,8	3,053	282,58		6,18	0,07		10,100	-	-	0,783
482	Капуста тушеная в сметанном соусе	200	4,3	5,8	14,0	124,0	0,13	95,52	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
642	Компот из сухофруктов													
458	Фрукты	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	1,3	0,00	0,008		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		27,54	25,124	74,31	639,38	1,64	102,7	0,958	510,65	90,6	337,82	152,22	2,6
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15

28	Салат из свеклы	100	0,8	3,0	5,0	59,4	0,04	5,6	0,01	161,28	20,76	24,08	24,08	1,35
378	Котлета мясная.	100	18	13	8,2	219	0,08	0,08	0,05	284,55	16,22	174,59	23,33	2,37
259	Каша гречневая рассыпчатая	250	10	9,3	54	327	0,42	0	0,05	135,9	58,2	240,3	78,7	6,42
407	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,2	20,20	92,0								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		34,17	29,04	61,67	844,8	1,28	65,42	3,424	976,45	186,67	526,02	147,45	12,12
	Всего		62,43	58,3	115,62	1513,47	3,026	106,9	3,546	1487,1	277,27	839,76	299,67	14,72

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
320	Рыба, запеченная в молочном соусе	80/50	16,5	5,8	5,8	142	0,07	0,5	0,025	309,67	88,89	50,8	27,97	0,58
472	Картофельное пюре	150	3,8	5	28	172	0,19	31,26	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
628	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	56,85								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		28,59	15,51	66,99	520,15	0,92	31,76	37,89	1229,1	314,65	165,35	171,81	2,15

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
423	Тефтели мясные с рисом	80/30	12,8	7	11	166	0,07	2,22	0,76	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26

482	Тушеная капуста в сметанном соусе	150	4,3	5,8	14	124	0,13	95,52	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
588	Компот из сухофруктов	200	0,33		27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15	3,8
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Фрукты свежие	120	0,5	-	11,8	11,8								
	Итого		24,22	17,98	87,12	603,6	1,6	111,38	147,4	805,3	196	359,8	104,46	9,18
	Всего		52,81	33,45	154,11	1123,75	3,38	144,14	185,25	2154,5	510,65	620,1	276,3	11,44
	Всего за 10 дней		535,06	453,67	1911,4	12899,7								
	ИТОГО:		53,51	45,37	191,14	1290,0								

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
320	Рыба, запеченная в молочном соусе	110/75	17	5,8	5,8	142	0,07	0,5	0,04	309,67	88,89	50,8	27,97	0,58
472	Картофельное пюре	200	4,6	9,9	33	235	0,22	34,3	0,09	1035,2	79,6	145,42	46,51	2,04
628	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	56,85								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		29,89	20,41	71,99	583,15	0,95	34,8	37,92	1344,8	345,54	196,26	178,88	2,76
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
423	Тефтели мясные с рисом	100/50	16	11	13	214	0,08	2,18	0,1	290,3	23,79	175,92	23,61	2,42
482	Тушеная капуста в	200	4,3	5,8	14	124	0,13	95,52	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1

	сметанном соусе													
588	Компот из сухофруктов	200	0,3		27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15	3,8
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	итого		29,62	22,84	96,22	691,8	1,0	115,54	2,564	826,4	203,89	421,9	116,48	10,47
	всего		59,51	43,25	168,21	1274,95	1,95	153,1 5	40,5	2291,2	550,08	1059,35	295,36	13,34
	Всего за 10 дней		581,52	534,79	1970,37	14468,75								
	итого		58,152	53,48	197,03	1446,87								