

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Красноярскому
краю в г. Канске

Н.И. Беготов

« 15 » апреля 2010г



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Начальника управления образования
администрации Иланского района
Красноярского края

В.Ивашкевич

« 12 » апреля 2010г



Примерное 10-дневное меню

для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей (работающими на сырье),
организованных на базе образовательных учреждений Иланского района

Копия
« 06 » 14
Директор

День: 1
 10 Октября 2022 г.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
Завтрак																		
Каша пшенная с маслом			200	8.95	11.45	58.56	117.11	66.09	205.40	3.66	0.14	0.33	0.16	0.44	307.79			
молоко сухое	11	11		2.82	2.75	4.33	101.09	15.29	86.90	0.12	0.03	0.02	0.14	52.25				
пшено	50	50		6.00	1.45	48.15	13.50	50.50	116.50	3.50	0.08	0.31	0.02	167.00				
масло сливочное	10	10		0.13	7.25	0.09	2.40	0.30	2.00	0.02	0.04			66.10				
сахар	6	6				5.99	0.12			0.02				22.44				
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	69.90				
Какао на молоке			200	4.04	3.70	25.80	111.40	20.28	125.64	0.66	0.03	0.02	0.16	146.72				
какао	4	4		0.97	0.70	1.12	0.72	3.60	30.84	0.47				14.92				
сахар	20	20				19.96	0.40			0.06				74.80				
молоко сухое	12	12		3.07	3.00	4.73	110.28	16.68	94.80	0.13	0.03	0.02	0.16	57.00				
Фрукты: (яблоко, апельсин)	220	200	200	0.80		22.60	32.00	18.00	22.00	4.40	0.06	0.02	0.06	92.00				
Итого за завтрак				16.1	15.3	122.7	266.5	108.6	372.5	9.0	0.2	0.4	0.4	616.4				

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
																Вит		Вит
	Рассольник со сметаной			210														
	картофель	100	72		2.63	6.11	18.69	26.66	25.48	70.90	1.10	0.93	0.09	0.05	15.33	136.58		
	лук	5	4		1.4	0.1	14.2	7.2	16.6	41.8	0.6	0.0	0.1	0.0	14.4	59.8		
	морковь	12	10		0.07	0.00	0.38	1.24	0.56	2.32	0.03	0.00	0.00	0.00	0.40	1.72		
	масло раст.	4	4		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	3.3		
	огурцы конс.	13	12			4.00										35.96		
	крупа перловая	4	4		0.34		0.16	3.00		2.40	0.14					2.28		
	сметана	10	10		0.37	0.04	2.95	1.52	3.76	12.92	0.13		0.00	0.00		12.96		
	Макаронны отварные			150	0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60		
	макаронны	50	50		5.42	4.28	37.15	13.20	22.65	59.00	1.06	0.02	0.13	0.06	0.00	199.55		
	масло сливочное	5	5		5.35	0.65	37.10	12.00	22.50	58.00	1.05		0.13	0.06		166.50		
	Сарделька отварная			100	0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05		
	Кисель			200	10.10	31.60	1.90	6.00	18.00	139.00	1.20		0.25	0.12		332.00		
	сахар	10	10		0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52		
	кисель	24	24				9.98	0.20		0.03					37.40			
	Хлеб пшеничный			45	0.1		21.5								81.1			
	Хлеб ржаной			25	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85		
	Итого за обед				1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50		
	Всего за 2 день				23.3	42.5	122.8	64.6	84.7	337.2	4.4	0.9	0.6	0.3	15.3	939.0		
					39	58	245	331	193	710	13	1	1	1	42	1555		

День: **вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C						
															Вит	Вит		Вит	Вит	
Рыба запеченная с маслом			50																	
рыба (горбуша)	100	60		12.6	4.2		28.8	26.4		6.07	1.84	1.7	0.0	0.0	0.1					88.2
лук	5	4		0.07	0.00	0.38	1.24	0.56	2.32	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40					1.72
морковь	6	5		0.1		0.4	2.6	1.9	2.8	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3						1.7
масло раст.	2	2			2.00															17.98
масло слив.	5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0									33.1
Картофельное пюре			100	2.83	4.48	20.93	38.77	27.32	82.70	0.94	0.05	0.13	0.09	20.12	130.30					
картофель	140	100		2.0	0.1	19.7	10.0	23.0	58.0	0.9	0.0	0.1	0.1	20.0	83.0					
масло слив.	5	5		0.1	3.6	0.0*	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0				33.1					
молоко сухое	3	3		0.77	0.75	1.18	27.57	4.17	23.70	0.03	0.01	0.01	0.04	0.12	14.25					
Огурец свежий	50	50	50	0.35		0.90	8.50		21.00	0.25	0.01	0.02	0.00	3.50	5.00					
Компот из с/ф			200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.70	128.40					
сухофрукты	20	20		0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01	0.01	0.70	53.60					
сахар	20	20				19.96	0.40			0.06					74.80					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00	69.90					
Хлеб ржаной	15	15	15	0.98	0.15	6.02	5.70	7.35	23.40	0.39	0.00	0.03	0.02	0.00	28.50					
Итого за завтрак				19.9	14.6	77.7	113.6	84.7	175.3	6.0	1.2	0.3	0.2	25.0	504.7					

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав					Минеральные вещества					Витамины					Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	Б	Ж	У	Са		Mg
Борщ со свежей капустой				210	1.91	6.02	12.60	39.78	27.68	50.12	1.08	1.14	0.03	0.03	0.03	17.35	110.00				
картофель		28	20		0.4	0.0	3.9	2.0	4.6	11.6	0.2	0.0	0.0	0.0	4.0	16.6					
капуста свеж.		20	16		0.3		0.9	7.7	2.6	5.0	0.2	0.0	0.0	0.0	8.0	4.5					
лук		12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30					
морковь		15	12		0.2		0.8	6.1	4.6	6.6	0.1	1.1	0.0	0.0	0.6	4.0					
свекла		40	32		0.54		3.46	11.84	13.76	13.76	0.45				3.20	15.36					
масло раст.		4	4			4.00										35.96					
томат		2	2		0.1		0.2	0.4		1.4	0.0	0.0			0.5	1.3					
сметана		10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60					
сахар		2	2				2.00	0.04			0.01					7.48					
Каша гречневая				150	8.89	5.45	47.65	50.20	68.75	209.60	5.61	0.02	0.37	0.14	0.00	263.35					
гречка		70	70		8.82	1.82	47.60	49.00	68.60	208.60	5.60		0.37	0.14		230.30					
масло сливочное		5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05					
Шницель с маслом				80	14.35	14.28	14.06	7.92	4.51	21.62	0.30	0.02	0.03	0.01	0.80	239.77					
фарш д/котлет		56	55		12.27	5.50										99.55					
мука		8	8		0.82	0.07	5.94	1.44	1.28	6.88	0.10		0.01			26.16					
масло сливочное		5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05					
лук		9	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44					
хлеб пшеничный		14	14		1.06	0.08	7.32	2.80	1.96	9.10	0.13	0.00	0.02	0.01	0.00	32.62					
масло раст.		5	5			5.00										44.95					
Хлеб пшеничный				45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85					
Хлеб ржаной				25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50					
Сок яблочный				200	1.0		23.4	16.0	10.0	18.0	0.4				4.0	94.0					
Итого за обед					31.2	26.3	131.3	132.4	129.5	367.6	8.4	1.2	0.5	0.2	22.2	859.5					
Всего за 1 день					51	41	209	246	214	543	14	2	1	0	47	1364					

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															15.02	13.47		43.21
Завтрак																		
Запеканка творожно-морковная с повидлом			150/30															
творог	57	57		9.52	5.13	0.74	93.48	13.11	125.40	0.23	0.03	0.10	0.15	0.29				88.92
морковь	120	96		1.2		6.7	49.0	36.5	52.8	1.2	8.6	0.0	0.0	4.8				31.7
яйцо	0,4 шт.	16		2.03	1.84	0.11	8.80	8.64	29.60	0.43	0.06		0.07					25.12
молоко сухое	3	3		0.77	0.75	1.18	27.57	4.17	23.70	0.03	0.01	0.01	0.04	0.12				14.25
сахар	7	7				6.99	0.14			0.02								26.18
масло сливочное	7	7		0.09	5.08	0.06	1.68	0.21	1.40	0.01	0.03							46.27
манка	7.5	7.5		0.85	0.05	5.50	1.50	2.25	6.30	0.17		0.01	0.01					24.45
мука	3	3		0.31	0.03	2.23	0.54	0.48	2.58	0.04		0.01						9.81
сметана	3	3		0.08	0.60	0.10	2.58	0.24	1.80	0.01	0.00		0.00	0.01				6.18
повидло	30	30		0.12		19.59	4.2	2.1	2.7	0.54								74.1
Конд. изделия	30	30	30	2.25	3.54	22.32	6.00	3.90	20.70	0.30		0.02	0.02					125.10
Чай с молоком без сахара			200	1.74	1.50	2.43	60.09	12.74	55.65	0.89	0.02	0.01	0.08	0.34				29.59
чай	1	1		0.20		0.07	4.95	4.40	8.25	0.82				0.10				1.09
молоко сухое	6	6		1.54	1.50	2.36	55.14	8.34	47.40	0.07	0.02	0.01	0.08	0.24				28.50
Итого за завтрак				19.0	18.5	68.0	255.5	84.3	322.6	3.8	8.8	0.2	0.4	5.6				501.7

Обед		брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.		
Наименование блюда					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
Суп картофельный с пшеном и курицей					225	6.57	7.26	19.53	17.85	31.39	113.17	1.48	0.84	0.13	0.08	15.65	161.24			
картофель		100	72			1.4	0.1	14.2	7.2	16.6	41.8	0.6	0.0	0.1	0.0	14.4	59.8			
лук		10	8			0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44			
морковь		11	9			0.1		0.6	4.6	3.4	5.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.5	3.0			
масло раст.		4	4				4.00										35.96			
пшено		4	4			0.48	0.12	3.85	1.08	4.04	9.32	0.28	0.01	0.02	0.00		13.36			
цыпленок брөл.		33	25			4.40	3.08	0.10	2.50	6.25	52.50	0.38	0.01	0.02	0.04		45.75			
Котлета рыбная					80	11.41	11.93	13.55	58.80	32.15	155.80	1.09	0.02	0.00	0.00	0.36	207.62			
котлета п/ф		90	90			11.34	5.31	13.50	57.60	32.00	154.80	1.08				0.36	147.60			
масло раст.		3	3				3.00										26.97			
масло сливочное		5	5			0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05			
Капуста тушеная					150	3.45	6.00	15.16	86.81	29.66	61.41	1.89	0.36	0.10	0.09	87.53	125.79			
лук		7	6			0.10	0.00	0.57	1.86	0.84	3.48	0.05	0.00	0.00	0.00	0.60	2.58			
морковь		4	3			0.0		0.2	1.5	1.1	1.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	1.0			
масло раст.		6	6				5.99										53.94			
капуста		215	172			3.1		9.3	82.6	27.5	53.3	1.7	0.0	0.1	0.1	86.0	48.2			
томат		3	3			0.1		0.4	0.6		2.1	0.1	0.1		0.8		1.9			
сахар		4	4					3.99	0.08			0.01					14.96			
мука		1	1			0.10	0.01	0.74	0.18	0.16	0.86	0.01		0.00			3.27			
Компот из с/ф					200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.70	128.40			
сухофрукты		20	20			0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01	0.70	0.70	53.60			
сахар		20	20					19.96	0.40			0.06					74.80			
Хлеб пшеничный		45	45			3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85			
Хлеб ржаной		25	25			1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50			
Итого за обед						27.1	25.7	115.2	202.8	128.6	421.2	7.8	1.9	0.3	0.2	104.2	775.4			
Всего за 3 день						46	44	183	458	213	744	12	11	0	1	110	1277			

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины					Энерг. ценн., ккал.
				Химический состав				Минеральные вещества				A	B1	B2	C		
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A					B1	
Рагу из птицы			150	16.51	15.93	21.59	32.32	50.90	240.82	2.40	2.05	0.17	0.17	0.17	20.56	291.36	
картофель	125	90		1.8	0.1	17.7	9.0	20.7	52.2	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	18.0	74.7	
лук	14	12		0.20	0.00	1.14	3.72	1.68	6.96	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	5.16	
морковь	28	22		0.3		1.5	11.2	8.4	12.1	0.3	2.0	0.0	0.0	1.1	7.3		
масло раст.	6	6			5.99										53.94		
томат	1	1		0.0		0.1	0.2		0.7	0.0	0.0			0.3	0.6		
мука	1	1		0.10	0.01	0.74	0.18	0.16	0.86	0.01		0.00			3.27		
цыпленок брөл.	110	80		14.08	9.84	0.32	8.00	20.00	168.00	1.20	0.03	0.06	0.12		146.40		
Салат из морской капусты (конс.)	50	50		0.45	3.30	3.05							0.05	1.70	43.00		
Хлеб пшеничный	30	30		2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00	69.90		
Хлеб ржаной	15	15		0.98	0.15	6.02	5.70	7.35	23.40	0.39	0.00	0.03	0.02	0.00	28.50		
Чай с лимоном	200			0.27	0.00	15.33	8.45	5.36	10.01	0.91	0.00	0.00	0.00	3.30	59.67		
чай	1	1		0.20		0.07	4.95	4.40	8.25	0.82				0.10	1.09		
сахар	15	15				14.97	0.30			0.05					56.10		
лимон	8	8		0.07		0.29	3.20	0.96	1.76	0.05				3.20	2.48		
Итого за завтрак				43.2	41.0	91.0	107.2	131.5	627.4	6.9	2.2	0.5	0.5	53.7	886.6		

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	С			
	Суп из овощей			200														
	картофель	70	50		1.82	4.06	12.74	21.19	20.49	48.32	0.85	0.08	0.03	20.15				
	лук	10	8		1.0	0.1	9.9	5.0	11.5	29.0	0.5	0.1	0.0	10.0				41.5
	морковь	11	9		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.80				3.44
	масло раст.	4	4		0.1		0.6	4.6	3.4	5.0	0.1	0.0	0.0	0.5				3.0
	капуста	20	16			4.00												35.96
	зеленый горошек	12	9		0.3		0.9	7.7	2.6	5.0	0.2	0.0	0.0	8.0				4.5
					0.28	0.02	0.64	1.44	1.89	4.77	0.06	0.01		0.90				3.69
	Рис отварной			150	3.92	3.96	42.56	14.40	11.70	54.35	1.00	0.04	0.02	0.00	210.70			
	рис	55	55		3.9	0.3	42.5	13.2	11.6	53.4	1.0	0.0	0.0					177.7
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01							33.05
	Тефтели с соусом			60/50	10.32	13.08	10.54	10.30	6.05	24.05	0.39	0.40	0.00	2.52	199.40			
	лук	22	18		0.31	0.00	1.71	5.58	2.52	10.44	0.14	0.00	0.00	1.80				7.74
	морковь	5	4		0.1		0.3	2.0	1.5	2.2	0.0	0.4	0.0	0.2				1.3
	масло раст.	9	9			8.99												80.91
	томат	2	2		0.1		0.2	0.4		1.4	0.0	0.0		0.5				1.3
	рис	5	5		0.4	0.0	3.9	1.2	1.1	4.9	0.1		0.0					16.2
	фарш д/котлет	40	40		8.92	4.00												72.40
	мука	6	6		0.62	0.05	4.45	1.08	0.96	5.16	0.07							19.62
	Сок апельсиновый		200	200	1.40		26.60	36.00		26.00	0.60	0.10	0.04	80.00				110.00
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.03	0.00	104.85			
	Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.03	0.00	47.50			
	Итого за обед				22.5	21.6	126.0	100.4	56.8	221.0	3.9	1.4	0.3	102.7	764.5			
	Всего за 4 день				66	63	217	208	188	848	11	4	1	156	1651			

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															Омлет с колбасными изделиями	135		15.71
яйцо	2 шт.	80		10.16	9.20	0.56	44.00	43.20	148.00	2.16	0.28	0.35						125.60
молоко сухое	4	4		1.02	1.00	1.58	36.76	5.56	31.60	0.04	0.01	0.01	0.05	0.16				19.00
масло слив	7	7			6.99													62.93
колбаса вареная	34	33		4.52	7.52		9.57	7.26	58.74	0.56								85.80
Сыр	25	25	25	5.85	7.50		250.00	11.75	136.00	0.15	0.07	0.01	0.08	0.40				92.75
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00				69.90
Напиток кисломолочный (снежок, йогурт)	200	200	200	5.60	5.00	23.40	242.00											156.00
Итого за завтрак				29.4	37.4	41.2	588.3	72.0	393.8	3.2	0.4	0.1	0.5	0.6				612.0

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																Энерг. ценн., ккал.	
	Суп рыбный			200	6.73	10.15	18.67	15.23	21.94	55.23	0.89	0.82	0.09	0.04	15.65	188.63	
	картофель	100	72		1.4	0.1	14.2	7.2	16.6	41.8	0.6	0.0	0.1	0.0	14.4	59.8	
	лук	10	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44	
	морковь	11	9		0.1		0.6	4.6	3.4	5.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.5	3.0	
	масло раст.	4	4			4.00										35.96	
	рыба консервир.	26	26		4.76	6.06										73.58	
	рис	4	4		0.3	0.0	3.1	1.0	0.8	3.9	0.1		0.0	0.0		12.9	
	Цыплята отварные в масле			80	19.07	16.91	0.48	12.00	27.15	227.80	1.63	0.06	0.08	0.16	0.00	230.69	
	цыпленок брол.	150	108		19.01	13.28	0.43	10.80	27.00	226.80	1.62	0.04	0.08	0.16		197.64	
	масло слив.	5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0				33.1	
	Картофельное пюре			150	3.63	4.52	28.81	42.77	36.52	105.90	1.30	0.06	0.17	0.11	28.12	163.50	
	картофель	195	140		2.8	0.1	27.6	14.0	32.2	81.2	1.3	0.0	0.2	0.1	28.0	116.2	
	масло слив.	5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0				33.1	
	молоко сухое	3	3		0.77	0.75	1.18	27.57	4.17	23.70	0.03	0.01	0.01	0.04	0.12	14.25	
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85	
	Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50	
	Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52	
	сахар	10	10				9.98	0.20			0.03					37.40	
	кисель	24	24		0.1		21.5									81.1	
	Итого за обед				34.6	32.1	113.0	88.7	104.2	457.2	4.9	0.9	0.4	0.4	43.8	853.7	
	Всего за 5 дней				64	69	154	677	176	851	8	1	0	1	44	1466	

Минеральные

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8-й день	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2		C
Завтрак																
Каша рисовая				200												
	молоко сухое	11	11		6.45	10.30	49.06	115.61	26.09	137.40	1.06	0.07	0.06	0.16	0.44	302.29
	рис	50	50		2.82	2.75	4.33	101.09	15.29	86.90	0.12	0.03	0.02	0.14	0.44	52.25
	масло сливочное	10	10		3.5	0.3	38.7	12.0	10.5	48.5	0.9		0.0	0.0		161.5
	сахар	6	6		0.13	7.25	0.09	2.40	0.30	2.00	0.02	0.04				66.10
							5.99	0.12			0.02					22.44
	Сыр	25	25	25	5.85	7.50		250.00	11.75	136.00	0.15	0.07	0.01	0.08	0.40	92.75
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00	69.90
	Кофейный напиток			200	2.26	1.50	25.52	55.54	8.34	47.40	0.13	0.02	0.01	0.08	0.24	133.70
	кофе (сурогат)	8	8		0.72		3.20									30.40
	молоко сухое	6	6		1.54	1.50	2.36	55.14	8.34	47.40	0.07	0.02	0.01	0.08	0.24	28.50
	сахар	20	20				19.96	0.40			0.06					74.80
Итого за завтрак					16.8	19.5	90.3	427.2	50.4	340.3	1.6	0.1	0.1	0.3	1.1	598.6

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	Витамины					
																В1	В2				
Суп гороховый с гренками				200/10	8.41	4.56	45.73	36.51	40.78	113.51	2.30	0.83	0.27	0.09	15.65	247.01					
картофель		100	72		1.4	0.1	14.2	7.2	16.6	41.8	0.6	0.0	0.1	0.0	14.4	59.8					
лук		10	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44					
морковь		11	9		0.1		0.6	4.6	3.4	5.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.5	3.0					
масло раст.		4	4			4.00										35.96					
горох		16	16		3.68	0.26	9.23	14.24	14.08	36.16	1.12	0.01	0.14	0.03		51.68					
хлеб пшеничный		40	40		3.04	0.24	20.92	8.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.02	0.00	93.20					
Картофельное пюре				150	3.63	4.52	28.81	42.77	36.52	105.90	1.30	0.06	0.17	0.11	28.12	163.50					
картофель		195	140		2.8	0.1	27.6	14.0	32.2	81.2	1.3	0.0	0.2	0.1	28.0	116.2					
масло слив.		5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0				33.1					
молоко сухое		3	3		0.77	0.75	1.18	27.57	4.17	23.70	0.03	0.01	0.01	0.04	0.12	14.25					
Рыба запеченная				80	18.41	12.71	0.45	45.11	39.85	3.81	2.59	0.32	0.05	0.12	0.35	189.76					
рыба (горбуша)		115	87		18.3	6.1		41.8	38.3		2.5	0.0	0.1	0.1		127.9					
лук		3	2		0.03	0.00	0.19	0.62	0.28	1.16	0.02	0.00	0.00	0.00	0.20	0.86					
морковь		4	3		0.0		0.2	1.5	1.1	1.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	1.0					
масло раст.		3	3			3.00										26.97					
масло слив.		5	5		0.1	3.6	0.0	1.2	0.2	1.0	0.0	0.0				33.1					
Хлеб пшеничный				20	1.52	0.12	10.46	4.00	2.80	13.00	0.18	0.00	0.02	0.01	0.00	46.60					
Хлеб ржаной		25	25		1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50					
Кисель				200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52					
сахар		10	10				9.98	0.20			0.03					37.40					
кисель		24	24		0.1		21.5									81.1					
Итого за обед					33.7	22.2	126.9	138.1	132.2	275.2	7.0	1.2	0.6	0.4	44.1	812.9					
Всего за 8 день					51	42	217	565	183	616	9	1	1	1	45	1412					

бюджетник

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															Y			
Завтрак																		
Капуста тушеная			150	3.45	6.00	15.16	86.81	29.66	61.41	1.89	0.36	0.10	0.09	87.53	125.79			
лук	7	6		0.10	0.00	0.57	1.86	0.84	3.48	0.05	0.00	0.00	0.00	0.60	2.58			
морковь	4	3		0.0		0.2	1.5	1.1	1.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	1.0			
масло раст.	6	6			5.99										53.94			
капуста	215	172		3.1		9.3	82.6	27.5	53.3	1.7	0.0	0.1	0.1	86.0	48.2			
томат	3	3		0.1		0.4	0.6		2.1	0.1	0.1			0.8	1.9			
сахар	4	4				3.99	0.08			0.01					14.96			
мука	1	1		0.10	0.01	0.74	0.18	0.16	0.86	0.01		0.00			3.27			
Сосиска отварная	51	50	50	6.15	12.65		14.50	10.00	80.50	0.85					138.50			
Чай сладкий			200	0.20	0.00	15.04	5.25	4.40	8.25	0.87	0.00	0.00	0.00	0.10	57.19			
чай	1	1		0.20		0.07	4.95	4.40	8.25	0.82				0.10	1.09			
сахар	15	15				14.97	0.30			0.05					56.10			
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00	69.90			
Хлеб ржаной	15	15	15	0.98	0.15	6.02	5.70	7.35	23.40	0.39	0.00	0.03	0.02	0.00	28.50			
Итого за завтрак				13.1	19.0	51.9	118.3	55.6	193.1	4.3	0.4	0.2	0.1	87.6	419.9			

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав								Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C								
	Солянка сборная			200	3.42	6.70	2.49	14.94	6.21	43.08	0.72	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.64	84.31
	колбаса вареная	8	8		1.10	1.82		2.32	1.76	14.24	0.14												20.80
	колбаса колчен.	8	8		1.37	2.70		0.72	1.60	11.36	0.15												29.76
	лук	21	18		0.31	0.00	1.71	5.58	2.52	10.44	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	7.74
	огурцы соленые	20	16		0.45		0.21	4.00		3.20	0.19												3.04
	томат	4	4		0.1		0.5	0.8		2.8	0.1	0.1										1.0	2.5
	масло слив	3	3		0.0	2.2	0.0	0.7	0.1	0.6	0.0	0.0											19.8
	лимон	2	2		0.02		0.07	0.80	0.24	0.44	0.01											0.80	0.62
	Жаркое по-домашнему			230	22.67	22.30	31.22	30.70	63.55	326.20	3.13	0.13	0.26	0.24	0.13	0.24	0.13	0.13	0.26	0.24	0.13	31.52	409.36
	цыпленок бройл.	150	110		19.36	13.53	0.44	11.00	27.50	231.00	1.65	0.04	0.08	0.17	0.04	0.08	0.17						201.30
	картофель	210	150		3.0	0.2	29.6	15.0	34.5	87.0	1.4	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	0.1					30.0	124.5
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					1.00	4.30
	масло раст.	5	5			5.00																	44.95
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02											33.05
	томат	2	2		0.1		0.2	0.4		1.4	0.0	0.0										0.5	1.3
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	0.03	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	0.00	104.85
	Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	0.05	0.03	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	47.50
	Компот из с/ф			200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.70	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.70	128.40	
	сухофрукты	20	20		0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01		0.70	0.01						0.70	53.60
	сахар	20	20				19.96	0.40			0.06												74.80
	Итого за обед				31.7	29.5	100.7	84.9	105.1	460.1	7.2	0.9	0.4	0.3	0.9	0.4	0.3	0.00	0.3	0.00	0.00	35.9	774.4
	Всего за 9 день				45	49	153	203	161	653	11	1	1	0	1	1	0	0	0	0	123	1194	

Сред

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
Пудинг творожно-манный			150/30	22.26	14.99	53.94	43.32	303.53	2.01	0.11	0.14	0.35	0.58	430.66	
творог	114	114		19.04	10.26	1.48	186.96	26.22	250.80	0.46	0.10	0.31	0.57	177.84	
яйцо	0,2 шт	8		1.02	0.92	0.06	4.40	4.32	14.80	0.22		0.04		12.56	
манка	11	11		1.24	0.08	8.06	2.20	3.30	9.24	0.25	0.02			35.86	
изюм	15	15		0.27		10.64	12.00	6.30	19.35	0.45	0.02			41.40	
масло слив	4	4		0.1	2.9	0.0	1.0	0.1	0.8	0.0				26.4	
мука	4	4		0.41	0.04	2.97	0.72	0.64	3.44	0.05	0.01			13.08	
сахар	11	11				10.98	0.22			0.03				41.14	
сметана	4	4		0.11	0.80	0.13	3.44	0.32	2.40	0.01		0.00	0.01	8.24	
повидло	30	30		0.12		19.59	4.2	2.1	2.7	0.54				74.1	
Кофейный напиток			200	2.26	1.50	25.52	55.54	8.34	47.40	0.13	0.02	0.01	0.08	133.70	
кофе (суррогат)	8	8		0.72		3.20								30.40	
молоко сухое	6	6		1.54	1.50	2.36	55.14	8.34	47.40	0.07	0.01	0.08	0.24	28.50	
сахар	20	20				19.96	0.40			0.06				74.80	
Фрукты: (банан)	100	70		1.05		15.68	5.60	29.40	19.60	0.42	0.03	0.04	7.00	63.70	
Итого за завтрак				25.6	16.5	95.1	276.2	81.1	370.5	2.6	0.2	0.5	7.8	628.1	

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.					
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C								
Суп с фрикадельками				230																			
	картофель	134	96		10.62	11.18	20.95	20.51	29.34	76.39	1.22	0.88	0.12	0.07	21.37	222.18							
	лук	14	12		1.9	0.1	18.9	9.6	22.1	55.7	0.9	0.0	0.1	0.0	19.2	79.7							
	морковь	11	9		0.20	0.00	1.14	3.72	1.68	6.96	0.10	0.00	0.00	0.00	1.20	5.16							
	масло раст.	4	4		0.1		0.6	4.6	3.4	5.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.5	3.0							
	фарш говяжий	39	39		7.8	6.63										35.96							
	яйцо	0,1 шт.	4		0.51	0.46	0.03	2.20	2.16	7.40	0.11	0.01				90.87							
	томат	2	2		0.1		0.2	0.4		1.4	0.0	0.0		0.02		6.28							
Печень по-строгановски				75/50	18.93	15.77	2.63	16.54	20.38	366.03	9.51	4.04	0.32	2.31	34.69	228.36							
	печень	115	105		18.27	3.26		5.25	18.90	355.95	9.45	4.02	0.32	2.30	34.65	102.90							
	сметана	12.5	12.5		0.35	2.50	0.40	10.75	1.00	7.50	0.03	0.02		0.01	0.04	25.75							
	масло раст.	10	10			9.99										89.90							
	мука	3	3		0.31	0.03	2.23	0.54	0.48	2.58	0.04		0.01			9.81							
Каша гречневая				150	8.89	5.45	47.65	50.20	68.75	209.60	5.61	0.02	0.37	0.14	0.00	263.35							
	гречка	70	70		8.82	1.82	47.60	49.00	68.60	208.60	5.60		0.37	0.14		230.30							
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05							
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85							
	Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50							
	Сок персиковый	200	200	200	0.6		33.6					0.6	0.04	0.08	12	130							
Итого за обед					44.1	32.9	138.4	105.8	137.0	720.3	17.4	5.5	0.9	2.7	68.1	996.2							
Всего за 7 день					70	49	234	382	218	1091	20	6	1	3	76	1624							

Человек

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
Завтрак			150															
Плов из птицы																		
цыпленок бройл.	96	70		15.16	14.81	29.06	21.79	28.18	192.10	1.91	0.66	0.08	0.12	2.35	303.45			
рис	35	35		12.32	8.61	0.28	7.00	17.50	147.00	1.05	0.03	0.05	0.11		128.10			
масло раст.	6	6		2.5	0.2	27.1	8.4	7.4	34.0	0.6		0.0	0.0		113.1			
лук	9	7.5			5.99										53.94			
морковь	7.5	6		0.13	0.00	0.71	2.33	1.05	4.35	0.06	0.00	0.00	0.00	0.75	3.23			
томат	5	5		0.1		0.4	3.1	2.3	3.3	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3	2.0			
				0.2		0.6	1.0		3.5	0.1	0.1			1.3	3.2			
Помидор свеж.	53	50		0.30		1.45	4.00		17.50	0.25	0.25	0.02	0.02	10.00	7.00			
Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52			
сахар	10	10				9.98	0.20			0.03					37.40			
кисель	24	24		0.1		21.5									81.1			
Хлеб пшеничный	30	30		2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00	69.90			
Хлеб ржаной	15	15		0.98	0.15	6.02	5.70	7.35	23.40	0.39	0.00	0.03	0.02	0.00	28.50			
Итого за завтрак				18.81	15.14	83.67	37.69	39.73	252.50	2.85	0.91	0.16	0.17	12.35	527.37			

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
	Щи из свежей капусты			200	1.87	6.03	9.85	38.38	19.02	45.94	0.87	0.93	0.06	0.05	27.33	99.40				
	картофель	40	30		0.6	0.0	5.9	3.0	6.9	17.4	0.3	0.0	0.0	0.0	6.0	24.9				
	капуста свежая	50	40		0.7		2.2	19.2	6.4	12.4	0.4	0.0	0.0	0.0	20.0	11.2				
	лук	10	8		0.14	0.00	0.76	2.48	1.12	4.64	0.06	0.00	0.00	0.00	0.80	3.44				
	морковь	13	10		0.1		0.7	5.1	3.8	5.5	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	3.3				
	масло раст.	4	4			4.00										35.96				
	сметана	10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60				
	Биточек с маслом			80	14.56	13.38	13.97	7.61	4.37	21.04	0.29	0.02	0.03	0.01	0.70	232.16				
	лук	9	7		0.12	0.00	0.67	2.17	0.98	4.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.70	3.01				
	фарш д/котлет	56	56		12.49	5.60										101.36				
	хлеб пшеничный	14	14		1.06	0.08	7.32	2.80	1.96	9.10	0.13	0.00	0.02	0.01	0.00	32.62				
	мука	8	8		0.82	0.07	5.94	1.44	1.28	6.88	0.10		0.01			26.16				
	масло раст.	4	4			4.00										35.96				
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05				
	Макаронны отварные			150	5.42	4.28	37.15	13.20	22.65	59.00	1.06	0.02	0.13	0.06	0.00	199.55				
	макаронны	50	50		5.35	0.65	37.10	12.00	22.50	58.00	1.05		0.13	0.06		166.50				
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05				
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85				
	Хлеб ржаной	25	25	25	1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50				
	Компот из с/ф			200	0.61	0.00	33.38	20.80	16.80	22.60	2.26	0.70	0.01	0.00	0.70	128.40				
	сухофрукты	20	20		0.61		13.42	20.40	16.80	22.60	2.20	0.70	0.01		0.70	53.60				
	сахар	20	20				19.96	0.40			0.06					74.80				
	Итого за обед				27.5	24.2	127.9	98.5	81.4	216.8	5.5	1.7	0.3	0.2	28.7	811.9				
	Всего за 6 день				46	39	212	136	121	469	8	3	0	0	41	1339				

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование Блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.			
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
															15.51		19.08	26.02	509.60
Макаронны с сыром			150																
макаронны	35	35		3.75	0.46	25.97	8.40	15.75	40.60	0.74									116.55
масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02								33.05
сыр	51	50		11.70	15.00		500.00	23.50	272.00	0.30	0.13	0.02	0.15	0.80					185.50
Огурец свеж.	55	50	50	0.35		0.90	8.50		21.00	0.25	0.01	0.02	0.01	3.50					5.00
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.28	0.18	15.69	6.00	4.20	19.50	0.27	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00				69.90
Хлеб ржаной	15	15	15	0.98	0.15	6.02	5.70	7.35	23.40	0.39	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00				28.50
Сок яблочный	200	200	200	1.0		23.4	16.0	10.0	18.0	0.4				4.0					94.0
Итого за завтрак				20.1	19.4	72.0	545.8	61.0	395.5	2.4	0.2	0.2	0.2	8.3					532.5

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав										Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	Борщ со свежей капустой			210	1.91	6.02	12.60	39.78	27.68	50.12	1.08	1.14	0.03	0.03	0.03	17.35	110.00							
	картофель	28	20		0.4	0.0	3.9	2.0	4.6	11.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	16.6							
	капуста свеж.	20	16		0.3		0.9	7.7	2.6	5.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	4.5							
	лук	12	10		0.17	0.00	0.95	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	4.30							
	морковь	15	12		0.2		0.8	6.1	4.6	6.6	0.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.6	4.0							
	свекла	40	32		0.54		3.46	11.84	13.76	0.45					3.20	15.36								
	масло раст.	4	4			4.00										35.96								
	томат	2	2		0.1		0.2	0.4		1.4	0.0	0.0			0.5	1.3								
	сметана	10	10		0.28	2.00	0.32	8.60	0.80	6.00	0.02	0.02		0.01	0.03	20.60								
	сахар	2	2				2.00	0.04			0.01					7.48								
	Шницель с маслом			80	14.56	14.38	13.97	7.61	4.37	21.04	0.29	0.02	0.03	0.01	0.70	241.15								
	фарш д/котлет	56	56		12.49	5.60										101.36								
	мука	8	8		0.82	0.07	5.94	1.44	1.28	6.88	0.10		0.01			26.16								
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05								
	хлеб пшеничный	14	14		1.06	0.08	7.32	2.80	1.96	9.10	0.13	0.00	0.02	0.01	0.00	32.62								
	лук	9	7		0.12	0.00	0.67	2.17	0.98	4.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.70	3.01								
	масло раст.	5	5			5.00										44.95								
	Каша перловая			150	4.53	4.15	35.42	19.44	45.27	156.04	1.59	0.02	0.06	0.03	0.00	188.57								
	перловка	48	48		4.46	0.53	35.38	18.24	45.12	155.04	1.58		0.06	0.03		155.52								
	масло сливочное	5	5		0.07	3.63	0.05	1.20	0.15	1.00	0.01	0.02				33.05								
	Хлеб пшеничный			45	3.42	0.27	23.54	9.00	6.30	29.25	0.41	0.00	0.05	0.03	0.00	104.85								
	Хлеб ржаной	25	25		1.63	0.25	10.03	9.50	12.25	39.00	0.65	0.00	0.05	0.03	0.00	47.50								
	Кисель			200	0.10	0.00	31.46	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	118.52								
	сахар	10	10				9.98	0.20			0.03					37.40								
	кисель	24	24		0.1		21.5									81.1								
	Итого за обед				26.1	25.1	127.0	85.5	95.9	295.5	4.0	1.2	0.2	0.1	18.1	810.6								
	Всего за 10 дней				46	44	199	631	157	691	6	1	0	0	26	1343								
	Итого за 10 дней				52.4	49.8	202.3	383.8	182.4	721.6	11.3	3.1	0.7	0.8	71.2	1422.6								