

**Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
на одного учащегося (с 7 до 11 лет)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Творожная запеканка с молочным соусом	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77	20
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05	5
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	3
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	7
ИТОГО:		28,10	21,28	56,35	520,98	0,11	2,05	64,83	1,05	182,83	282,31	39,30	1,07	35
Обед														
Свекла с маслом растительным	60	0,9	3,6	5,28	52,17	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45	10
Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	200	14,4	6,95	10,43	156,55	0,06	5,89	8,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54	12,6
Тефтели из говядины в соусе	80/10	13,15	16,02	12,56	305,08	0,05	3,02		2,14	13,1	106,47	17,82	1,44	25
Рагу овощное	150	4,38	9,57	25,4	208,8	0,09	33,2		1,18	36,77	59,86	27,93	0,99	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48	8
ИТОГО:		39,44	36,74	109,12	967,34	0,32	45,64	8,85	4,98	99,32	845,81	96,3	5,67	80,6
Полдник														
Йогурт питьевой	200	6,4	5	22,6	162	0,05	1,8	0,04		216	171	25,2	0,02	10
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53	10
ИТОГО:		10,36	9,24	51,67	333	0,12	1,8	6,79	0,51	224,2	209,13	31,48	0,55	20
ВСЕГО:		77,90	67,26	217,14	1821,32	0,55	49,49	80,47	6,54	506,30	1337,25	167,08	7,29	135,6

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
		Белки	Жиры	Углеводы		Руб.	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Руб.	
Завтрак															
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150/5/5	5,5	6,1	26,2	181,8	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29	15	
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51	15	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03	5	
ИТОГО:		9,03	10,96	48,37	327,96	0,16	1,41	76,70	0,75	268,43	254,09	38,17	1,83	35	
Обед															
Морковь припущенная	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56	15	
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	1/200	12,94	15,81	9,92	167,62	0,04	14,18	4,5	0,73	17,86	36,7	12,78	0,56	15,6	
Сосиска молочная с томатным соусом	50/30	5,73	12,25	1,74	158,97	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9	17	
Гречка отварная	1/150	3,66	1,75	25,32	131,7	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58	15	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5	
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5	
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24	8	
ИТОГО:		29,17	33,37	102,49	668,94	0,45	91,38	11,58	4,82	76,66	331,09	137,91	6,61	80,6	
Полдник															
Снежок	200	5,4	5	21,6	183	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15	12	
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53	8	
ИТОГО:		7,4	7,8	39,6	475	0,07	1,35	32,50	0,33	188,75	163,50	27,50	0,68	20	
ВСЕГО:		45,6	52,13	190,46	1471,9	0,68	94,14	120,78	5,90	533,84	748,68	203,58	9,12	135,6	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена руб
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150/5/5	6,3	7,3	24,9	186,3	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78	12
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25	8
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51	15
ИТОГО:		12,53	14,98	56,62	402,32	0,21	2,71	102,60	0,77	394,71	368,03	82,01	2,54	35
Обед														
Салат с капустой	60	1,38	2,08	5,91	58,63	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28	10
Борщ с картофелем на мясокостном бульоне	200	6,91	7,76	8,79	161,96	0,04	13,63	15	0,45	30,29	37,62	15,77	0,71	15,6
Котлеты из говядины	80	8,74	12,49	10,38	161,79	0,05	1		1,99	10	90,26	12,4	1,31	25
Макароны отварные	150	3,8	4,1	26	156,1	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48	8
ИТОГО:		27,44	27,03	106,53	783,22	0,35	32,70	26,80	4,91	102,81	839,64	90,59	5,85	80,6
Полдник														
Кисель из концентрата	1/200	0,2	0,2	13,22	53,14		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08	10
Пирожок с картошкой	75	4,7	8,8	47,8	289	0,64	5,9	0,15	0,37	5,12	20,77	7,25	0,31	10
ИТОГО:		6,7	9	61,8	356,1	0,64	6,2	0,15	0,37	6,5	21,37	7,65	0,39	20
ВСЕГО:		46,67	51,01	224,95	1541,64	1,20	41,61	129,55	6,05	504,02	1229,04	180,25	8,78	135,6

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная с молочным соусом	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77	17
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	3
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	7
ИТОГО:		39,19	26,21	114,04	639,86	0,15	1,83	86,03	1,16	308,5	376,8	53,64	1,16	35
Обед														
Свекла тушеная	60	0,89	3,06	5,19	51,75	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82	10
Рассольник петербургский на курином бульоне	200	9,82	9,5	15,32	143,25	0,06	9,14	15	0,72	19,53	57,2	16,32	0,62	13,6
Тефтели рыбные с соусом	80/50	15,55	14,97	17,04	247,51	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56	22
Рис отварной	150	3,59	2,14	37,77	184,7	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26	10
ИТОГО:		35,59	30,34	119,98	830,96	0,27	50,87	44,68	3,32	90,65	356,67	115,1	4,54	80,6
Полдник														
сок мультифруктовый	200			22,4	90	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	10
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14	10
ИТОГО:	250	3,96	4,34	51,47	261	0,02	2,03	0	0,17	8,79	12,38	5,29	1,54	20
ВСЕГО:		78,74	60,89	285,49	1731,82	0,44	54,73	130,7	4,65	407,9	745,85	174	7,24	135,6

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Оладьи с повидлом	100/20	10,12	10,27	60,37	374,00	0,16	0,20	17,65	1,26	78,36	128,10	13,38	0,27	12
Суп молочный вермешелевый	150	6,02	6,20	26,90	187,20	0,25	1,30	3,60	0,36	123,59	104,68	19,40	0,42	11
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24	7
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,60			1,86	0,91	0,50	0,05	5
ИТОГО:		10,19	10,28	75,68	435,62	0,43	3,10	21,25	1,80	207,61	246,69	35,88	0,98	35
Обед														
Свекла с маслом растительным	60	0,90	3,60	5,28	52,17	0,01	3,31		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45	10
Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	12,71	7,73	12,96	212,37	0,17	8,37		0,89	20,27	60,60	24,43	1,39	13,6
Тефтели из курицы с томатным соусом	80/10	13,15	16,02	10,64	236,82	0,07	3,93	48,56	5,29	19,20	133,26	18,46	1,37	27
Картофель тушеный	150	11,16	12,06	19,04	100,35	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60	5
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24	8
ИТОГО:		43,93	40,21	109,01	772,61	0,49	109,76	48,56	8,66	86,80	352,80	103,19	6,36	80,6
Полдник														
Йогурт	200	6,40	5,00	22,60	162,00	0,05	1,80	0,04		216,00	171,00	25,20	0,02	10
Вафля	30	1,17	9,18	18,50	162,60					3,00	9,90	0,60	0,18	10
ИТОГО:		7,57	14,18	41,10	324,60	0,05	1,80	0,04	0,00	219,00	180,90	25,80	0,20	20
ВСЕГО:		61,69	64,67	225,79	1532,83	0,97	114,66	69,85	10,46	513,41	780,39	164,87	7,54	135,6

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша Дружба с маслом и сахаром	150/5/5	4,55	3,95	25,98	164,24	0,08	0,65	18,85	0,38	64,13	86,11	21,23	0,47	14
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	6
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	7
ИТОГО:		17,22	14,88	111,32	453,92	0,14	2,03	69,55	0,67	196,03	195,46	38,67	0,86	35
Обед														
Салат из моркови	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56	12
Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	5,5	5,47	14,2	167,22	0,10	15,40		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95	13,6
Котлета рыбная	80	9,83	16,52	11,63	184,76	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87	22
Каша гороховая с маслом	150/5	11,03	15,92	23,04	189,55	0,43		12,39	1,14	42,71	108,2	41,98	3,34	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48	8
ИТОГО:		33,8	41,27	108,74	826,02	0,77	24,57	19,67	4,91	125,77	981,06	143,34	7,97	80,6
Полдник														
Снежок	200	5,6	5	22	176	0,05	1,9	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03	12
Плюшка	50	4,3	3,8	31,13	153,22			0,15		0,26	0,18	0,01	0,02	8
ИТОГО:		9,9	8,8	53,13	329,22	0,05	1,9	0,19	0	219,26	181,18	25,11	0,05	20
ВСЕГО:		60,92	64,95	273,19	1609,16	0,96	28,50	89,41	5,58	541,06	1357,70	207,12	8,88	135,6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Блинчики с соусом молочным	100/20	7,90	16,80	42,12	367,00	0,12	0,89	39,00	0,79	137,40	149,07	22,65	0,85	12
Каша манная молочная с маслом, сахаром	150/5/5	5,10	6,00	26,90	182,20	0,06	1,30	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24	11
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24	7
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	9,90	41,00					0,28	0,02	0,02	0,03	5
ИТОГО:		14,66	25,26	91,19	666,27	0,20	2,19	82,60	1,21	264,50	263,05	41,43	1,36	35
Обед														
Свекла тушеная	60	0,89	3,06	5,19	51,75	0,01	3,31		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45	10
Суп с клецками на курином бульоне	200	15,20	19,75	10,17	185,52	0,05	5,60	7,90	0,45	6,53	26,30	8,95	0,38	17,6
Рагу овощное с курицей	200	16,76	9,31	11,09	262,25	0,15	44,57	28,00	4,64	54,89	145,45	44,51	1,96	35
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48	8
ИТОГО:		39,46	32,72	81,90	744,26	0,32	53,70	35,90	6,16	102,51	822,33	91,17	5,04	80,6
Полдник														
Сок яблочный	200			22,40	90,00	0,01	2,00		0,10	7,00	7,00	4,00	1,40	12
Печенье	25	2,00	2,80	18,00	292,00	0,02		2,50	0,18	7,25	22,50	5,00	0,53	8
ИТОГО:		2,00	2,80	40,40	382,00	0,03	2,00	2,50	0,28	14,25	29,50	9,00	1,93	20
ВСЕГО:		56,12	60,78	213,49	1792,53	0,55	57,89	121,00	7,65	381,26	1114,88	141,60	8,33	135,6

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая с сахаром	150/5	5,21	9,78	41,06	215,78	0,12	0,84	21,81	0,27	88,54	125,03	35,19	0,80	17
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,30	0,05	1,30	20,00	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,50		0,60	0,95		0,01	3
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24	7
ИТОГО:		13,10	21,91	229,84	324,96	0,19	2,14	71,31	0,64	219,79	261,73	73,04	2,30	35
Обед														
Морковь припущенная	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,20		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56	15
Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	12,71	7,73	12,96	212,37	0,17	8,37		0,89	20,27	60,60	24,43	1,39	12,6
Печень по строгановски	40/40	7,08	8,40	1,95	225,00	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,90	4,82	23
Макароньы отварные	150	3,80	4,10	26,00	156,10	0,13		11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60	5
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24	8
ИТОГО:		30,43	23,79	106,42	804,12	0,67	168,52	540,80	9,48	80,51	449,98	104,93	10,08	80,6
Полдник														
Йогурт	200	6,40	5,00	22,60	162,00	0,05	1,80	0,04		216,00	171,00	25,20	0,02	10
Булка веснушка	50	3,96	4,24	29,07	171,00	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14	10
ИТОГО:		10,36	9,24	51,67	333,00	0,06	1,83	0,04	0,07	217,79	176,38	26,49	0,16	20
ВСЕГО:		53,89	54,94	387,93	1462,08	0,92	172,49	612,15	10,19	518,09	888,09	204,46	12,54	135,6

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Омлет натуральный	200	19,73	35,24	3,41	405,9	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7	17
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	3
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	7
ИТОГО:		32,4	46,17	88,75	695,58	0,14	4,01	228,10	0,62	232,03	281,40	38,06	2,09	35
Обед														
Свекла с маслом растительным	60	0,9	3,6	5,28	52,17	0,01	3,3		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45	10
Свекольник на мясокостном бульоне	200	12,61	10,71	11,54	174,89	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93	14,6
Рыба-филе тушеная с овощами	50/50	12,54	7,77	7,5	153,37	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56	23
Рис отварной	150	3,59	2,14	37,77	184,7	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	8
ИТОГО:		36,25	24,82	117,54	809,87	0,28	20,72	44,68	3,22	98,87	343,20	115,01	7,02	80,6
Полдник														
Снежок	200	5,6	5	22	176	0,05	2	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03	12
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53	8
ИТОГО:		7,6	7,8	40	468	0,07	1,90	2,54	0,18	226,25	203,50	30,10	0,56	20
ВСЕГО:		76,25	78,79	246,29	1973,45	0,49	26,63	275,32	4,02	557,15	828,10	183,17	9,67	135,6
итого за 10 дней:		421,27	607,9	2466,66	16416,29	7,30	795,99	1740,42	70,43	4875,70	9756,48	1776,66	86,82	
среднее значение за 1 день		42,13	60,80	246,67	1641,63	0,73	79,60	174,04	7,04	487,57	975,65	177,67	8,68	

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на одного учащегося (с 12 до 18лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Руб.
Завтрак														
Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,08	0,25	27,62	0,85	158,3	253,14	33,98	0,74	22
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05	5
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	3
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	10
ИТОГО:		30,08	21,87	68,66	576,32	0,10	1,85	57,12	1,03	164,58	268,00	37,08	1,04	40
Обед														
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9		0,39	36,7	68,9	30,2	1,63	11
Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	250	17,56	7,81	12,99	192,62	0,08	10,96		0,85	9,82	42,52	17,19	0,68	13,2
Тефтели из говядины в соусе	100/10	16,45	20,5	15,7	360,6	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46	27
Рагу овощное	180	4,38	9,57	25,4	208,8	0,11	40,1		1,43	44,37	72,67	33,81	1,2	16
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	8
ИТОГО:		46,26	43,6	116,93	1087	0,43	65,43		5,73	132,8	363,05	129,3	9,54	85,2
Полдник														
Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0,05	1,8	0,04		216	171	25,2	0,02	10
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53	10
ИТОГО:		10,36	9,24	51,67	333	0,12	1,8	6,79	0,51	224,2	209,13	31,48	0,55	20
ВСЕГО:		86,7	74,71	237,26	1996,32	0,65	69,08	63,91	7,27	521,48	840,18	197,81	11,13	145,2

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	5	6	7	8									
Завтрак														
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	7,3	6,9	33,1	223,9	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29	18
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87	17
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03	5
ИТОГО:		12,81	12,35	67,58	425,4	0,19	1,41	76,70	1,02	274,13	273,59	42,07	2,19	40
Обед														
Морковь припущенная	100	1,45	4,6	7,42	66,25	0,09	20,95		0,82	28,73	53,61	21,74	0,81	16
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	250	16,18	19,76	12,4	209,53	0,05	17,64	15	0,63	26,96	37,44	14,97	0,54	18,2
Сосиска молочная с томатным соусом	50/30	5,73	12,25	1,74	158,97	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9	17
Гречка отварная	1/180	4,38	2,07	30,33	157,51	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58	16
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24	8
ИТОГО:		33,75	39,48	112,98	763,16	0,51	108,59	22,08	5,13	101,11	357,50	148,70	6,84	85,2
Полдник														
Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15	12
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53	8
ИТОГО:		4	3	32	359,1	0,07	1,35	32,50	0,33	188,75	163,50	27,50	0,68	20
ВСЕГО:		50,56	54,83	212,56	1547,66	0,77	111,35	131,28	6,48	563,99	794,59	218,27	9,71	145,2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Руб.
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200/5/5	7,8	8,9	35,8	254,2	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78	15
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25	8
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87	17
ИТОГО:		19,49	20,39	80,52	571,0	0,2	2,7	102,6	1,0	400,4	387,5	85,9	2,9	40
Обед														
Салат с капустой	100	1,55	5,08	9,91	90,86	0,06	11,95		0,68	21,93	46,37	21,81	0,93	11
Борщ с картофелем на мясокостном бульоне	250	18,89	19,19	10,64	196,34	0,05	16,56	15	0,54	34,95	44,35	19,03	0,87	16,2
Котлеты из говядины	100	11,01	11,94	12,93	203,12	0,06	1,2		2,45	12,21	111,17	15,24	1,61	27
Макароны отварные	180	7,77	7,37	47,22	196	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3	13
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	8
ИТОГО:		45,83	44,18	136,15	931,06	0,42	33,71	26,80	5,85	111,86	347,38	111,35	9,28	85,2
Полдник														
Кисель из концентрата	1/200	0,2	0,2	13,22	53,14		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08	10
Пирожок с картошкой	75	4,7	8,8	47,8	289,0	0,64	5,9	0,15	0,37	5,12	20,77	7,25	0,31	10
ИТОГО:		6,7	9	61,8	356,1	0,64	6,2	0,15	0,37	6,5	21,37	7,65	0,39	20
ВСЕГО:		72,02	73,57	278,47	1858,2	1,30	42,62	129,6	7,26	518,8	756,28	204,9	12,57	145,2

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Руб.
Завтрак														
Творожная запеканка с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,08	0,25	27,62	0,85	158,3	253,14	33,98	0,74	19
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	3
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	10
ИТОГО:		41,17	26,8	126,35	695,2	0,14	1,63	78,32	1,14	290,22	362,49	51,42	1,13	40
Обед														
Свекла тушеная	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82	11
Рассольник петербургский на курином бульоне	250	12,42	11,88	19,85	196,34	0,08	11,44	15	0,9	22,38	70,12	20,27	0,77	15,2
Тефтели рыбные с соусом	100/20	26,2	15,26	15,04	284,65	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87	23
Рис отварной	180	4,32	3,15	45,25	221,65	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51	16
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26	10
ИТОГО:		49,94	36,08	132,19	986,63	0,33	52,29	35,56	3,74	98,69	394,37	123,3	5	85,2
Полдник														
Сок мультифруктовый	1/200			22,4	90	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	10
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14	10
ИТОГО:		3,96	4,24	51,47	261	0,02	2,03		0,17	8,79	12,38	5,29	1,54	20
ВСЕГО:		95,07	67,12	310,01	1942,83	0,49	55,95	113,88	5,05	397,70	769,24	180,03	7,67	145,2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Оладьи с повидлом	100/20	10,12	10,27	60,37	374	0,16	0,2	17,65	1,26	78,36	128,1	13,38	0,27	13
Суп молочный вермешелевый	150	6,02	6,2	26,9	187,2	0,25	1,3	3,60	0,36	123,59	104,7	19	0,42	12
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	10
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05	5
ИТОГО:		19,65	19,43	127,16	754,23	0,43	3,10	21,25	1,80	207,61	246,69	35,88	0,98	40
Обед														
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9		0,39	36,7	68,9	30,2	1,63	11
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	15,89	8,21	21,81	231,83	0,22	10,5		1,11	25,43	75,91	30,51	1,75	15,2
Тефтели из курицы с томатным соусом	100/10	18,52	22,03	11,98	294,12	0,09	4,72	60,11	6,59	23,69	165,75	22,74	1,7	28
Картофель тушеный	180	12,16	13,28	22,68	123,27	0,27	45,4		2,92	24,26	133,52	52,36	2,06	13
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24	8
ИТОГО:		53,84	49,44	124,95	900,36	0,74	139,62	60,11	11,93	130,18	516,37	161,00	9,15	85,2
Полдник														
Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0,05	2	0,04		216	171	25	0,0	10
Вафля	30	1,17	9,18	18,5	162,6					3	9,9	0,6	0,18	10
ИТОГО:		7,57	14,18	41,1	324,6	0,05	1,80	0,04		219,00	180,90	25,80	0,20	20
ВСЕГО:		81,06	83,05	293,21	1979,19	1,22	144,52	81,40	13,73	556,79	943,96	222,68	10,33	145,2

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша Дружба с маслом и сахаром	200/5/5	5,79	4,68	32,48	195,04	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95	16
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	6
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	10
ИТОГО:		20,44	16,2	130,13	540,06	0,15	2,68	94,30	0,79	259,48	259,51	46,44	1,34	40
Обед														
Салат из моркови	100	1,45	4,6	7,42	66,25	0,1	4,4		1,13	27,84	84,6	45,92	1,06	13
Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	6,54	9,45	19,44	229,01	0,11	14,95		1,2	13,02	64,61	30,32	1,08	15,2
Котлета рыбная	100	9,83	8,15	14,55	181,28	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87	23
Каша гороховая с маслом	180/5	13,44	18,71	37,6	231,71	0,51		14,75	1,37	51,21	129,75	50,34	4,01	16
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	8
ИТОГО:		37,87	41,51	134,46	952,99	0,9	25,1	22,0	5,8	150,0	509,6	194,1	11,6	85,2
Полдник														
Снежок	1/200	5,6	5	22	176	0,05	1,9	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03	12
Плюшка	50	4,3	3,8	31,13	153,22			0,15		0,26	0,18	0,01	0,02	8
ИТОГО:		9,9	8,8	53,13	329,22	0,05	1,9	0,19		219,26	181,18	25,11	0,05	20
ВСЕГО:		68,21	66,51	317,72	1822,27	1,13	29,68	116,52	6,54	628,73	950,30	265,69	12,98	145,2

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Руб.
Завтрак														
Блинчики с соусом молочным	100/20	7,90	16,80	42,12	367,00	0,12	0,89	39,00	0,79	137,40	149,07	22,65	0,85	13
Каша манная молочная с маслом, сахаром	150/5/5	5,10	6,00	26,90	182,20	0,06	1,30	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24	12
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24	10
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	9,90	41,00					0,28	0,02	0,02	0,03	5
ИТОГО:		16,64	25,85	103,50	408,00	0,20	2,19	82,60	1,21	264,50	263,05	41,43	1,36	40
Обед														
Свекла тушеная	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9,00		0,39	36,70	68,90	30,20	1,63	11
Суп с клецками на курином бульоне	250	17,65	11,69	13,89	244,92	0,05	6,45	9,88	0,53	8,27	31,83	10,89	0,46	19,2
Рагу овощное с курицей	250	17,30	16,04	22,04	326,74	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52	37
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	8
ИТОГО:		42,82	33,45	98,77	896,64	0,34	46,92	51,45	6,12	107,84	304,97	104,73	8,18	85,2
Полдник														
Сок яблочный	200			22,40	90,00	0,01	2,00		0,10	7,00	7,00	4,00	1,40	12
Печенье	25	2,00	2,80	18,00	292,00	0,02		2,50	0,18	7,25	22,50	5,00	0,53	8
ИТОГО:		2,00	2,80	40,40	382,00	0,03	2,00	2,50	0,28	14,25	29,50	9,00	1,93	20
ВСЕГО:		61,46	62,10	242,67	1686,64	0,57	51,11	136,55	7,61	386,59	597,52	155,16	11,47	145,2

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Руб.
Завтрак															
Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,08	0,25	27,62	0,85	158,32	253,14	33,98	0,74		21
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58		160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87	14
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41						0,28	0,02	0,02	0,03	5
ИТОГО:		32,03	20,73	63,18	551,68	0,15	0,36	66,62	1,42	302,00	367,16	47,05	1,64		40
Обед															
Салат с капустой	100	1,55	5,08	9,91	90,86		0,06	11,95		0,68	21,93	46,37	21,81	0,93	11
Суп рисовый на м/к бульоне	250	18,26	9,81	14,63	224,25		0,04	9,6		0,5	18,12	47,13	18,35	0,58	19,2
Жаркое по домашнему из говядины	25/200	18,9	19,05	42,7	375,5		0,15	23,31		2,82	19,24	128,2	33,85	1,93	37
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2		0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1		0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6			70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24	8
ИТОГО:		44,72	34,74	128,33	861,51		0,35	114,86	0,00	4,92	79,39	293,99	99,20	5,45	85,2
Полдник															
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45			33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26	10
Булка ванильная	50	3,96	4,24	29,07	171		0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53	10
ИТОГО:		4,13	4,31	45,24	237,45		0,07	33	6,75	0,56	14,54	43,58	11,4	0,79	20
ВСЕГО:		80,88	59,78	236,75	1650,64		0,57	148,2	73,37	6,9	395,9	704,73	157,7	7,88	145,2

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена Руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200/5	7,80	8,90	35,80	254,20	0,12	1,30	43,60	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78	19
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,30	0,05	1,30	20,00	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,50		0,60	0,95		0,01	3
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24	10
ИТОГО:		17,67	21,62	80,59	575,02	0,19	2,60	93,10	0,65	261,41	287,48	75,46	2,28	40
Обед														
Морковь припущенная	100	1,45	4,60	7,42	66,25	0,10	4,40		1,13	27,84	84,60	45,92	1,06	16
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	15,89	8,21	21,81	231,83	0,22	10,46		1,11	25,34	75,75	30,54	1,74	13,2
Печень по строгановски	50/50	9,37	6,33	7,50	225,67	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,90	4,82	25
Макароны отварные	180	7,02	7,37	47,22	196,00	0,13		11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30	13
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60	5
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24	8
ИТОГО:		39,74	27,31	145,04	890,65	0,78	167,81	540,80	10,42	100,04	521,79	143,82	10,93	85,2
Полдник														
Йогурт	200	6,40	5,00	22,60	162,00	0,05	1,80	0,04		216,00	171,00	25,20	0,02	10
Булка веснушка	50	3,96	4,24	29,07	171,00	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14	10
ИТОГО:		10,36	9,24	51,67	333,00	0,06	1,83	0,04	0,07	217,79	176,38	26,49	0,16	20
ВСЕГО:		67,77	58,17	277,30	1798,67	1,03	172,24	633,94	11,14	579,24	985,65	245,77	13,37	145,2

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Руб.
Завтрак														
Омлет натуральный	200	19,73	35,24	3,41	405,9	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7	19
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	8
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	3
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	10
ИТОГО:		34,38	46,76	101,06	750,92	0,14	4,01	228,10	0,62	232,03	281,40	38,06	2,09	40
Обед														
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9,00		0,39	36,70	68,90	30,20	1,63	11
Свекольник на мясокостном бульоне	250	15,87	13,9	12,63	189,35	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93	15,2
Рыба-филе тушеная с овощами	50/50	14,54	7,77	7,5	153,37	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56	25
Рис отварной	180	4,32	3,15	45,25	221,65	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51	16
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	5
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	8
ИТОГО:		42,6	30,54	128,22	889,35	0,33	26,41	44,68	3,54	123,47	397,47	138,13	8,20	85,2
Полдник														
Снежок	1/200	5,6	5	22	176	0,05	2	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03	12
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53	8
ИТОГО:		7,6	7,8	40	468	0,07	1,90	2,54	0,18	226,25	203,50	30,10	0,56	20
ВСЕГО:		84,58	85,1	269,28	2108,27	0,54	32,32	275,3	4,34	581,8	882,37	206,3	10,85	145,2
итого за 10 дней:		580,86	556,5	2231,1	18390,7	7,27	735,89	1584,7	64,68	4444,7	6836,91	1713,2	91,25	
среднее значение за 1 день		58,09	55,66	223,11	1839,07	0,73	73,59	158,47	6,47	444,47	683,69	171,32	9,13	