

СОГЛАСОВАНО  
 Директор школы № 39

*Handwritten signature*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Лаверна"

Софронова О.

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных школ в возрасте с 7 до 11 лет.  
 на осенне-зимний период



№ рецепта	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			витамины							Минеральные вещества						
			белки	жиры	глевод	энерг.цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se
<b>завтрак №1</b>																			
174	каша Молоч с сахар	210	6,08	11,18	33,48	260	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
3	бут-од с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
	фрукт(яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	0,15	5		13	139	8	4,5	5,5	1,1		
	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,68</b>	<b>22,35</b>	<b>82,41</b>	<b>595,7</b>	<b>0,295</b>	<b>0,38</b>	<b>77,69</b>	<b>3,74</b>	<b>6,15</b>	<b>669,4</b>	<b>638,6</b>	<b>396,2</b>	<b>107,65</b>	<b>440,5</b>	<b>4,59</b>	<b>60,3</b>	<b>16,4</b>

<b>завтрак № 2</b>																			
№ рецепта	Наименование	Выход	пищевые вещества			витамины							Минеральные вещества						
			белки	жиры	глевод	энерг.цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se
268	котлета мясная	90	14,1	15,7	11,4	253,5	0,13	0,11	28	1,61		566,3	156,1	25,9	14	113,4	1,26		
302	каша гречневая рассыпч	150	8,3	9	37,4	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	чай с лимоном	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052	0,18					1,6	3,94	4,5	5,6		
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0,014	0,13					0,52	0,91	1,3	2		
	хлеб пшеничный	500	26,29	25,36	93,22	714,72	0,42	0,306	55,8	5,99	0,04	716	395,9	46,52	142,65	306,4	13,56	22,3	3,5
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>3,51</b>	<b>182,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>56,1</b>	<b>4,54</b>	<b>2,02</b>	<b>617,5</b>	<b>167</b>	<b>42,3</b>	<b>15,1</b>	<b>100,5</b>	<b>1,24</b>	<b>24,7</b>	<b>18,3</b>

<b>Завтрак №4</b>																			
№ рецепта	Наименование	Выход	пищевые вещества			витамины							Минеральные вещества						
			белки	жиры	глевод	энерг.цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se
210	омлет натуральный	150	17,9	16,9	2,72	223,6	0,06	0,38	196,8	3	0,3	253,5	178,5	108	16,5	201,8	2,1	42,2	26
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052	0,18					1,6	3,94	4,5	5,6		
	фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01	0,15	5		13	139	8	4,5	5,5	1,1		
	выпечка	60	3,8	3,1	28,3	157	0,034	0,021	40	0,28		151,2	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35		
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23,85</b>	<b>20,75</b>	<b>70,64</b>	<b>556,57</b>	<b>0,109</b>	<b>0,473</b>	<b>237,1</b>	<b>3,7</b>	<b>5,34</b>	<b>418,4</b>	<b>369,2</b>	<b>130,5</b>	<b>32,94</b>	<b>241,5</b>	<b>9,85</b>	<b>42,2</b>	<b>26</b>

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Гликоиды	Энергетцен	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		

втрак №5																			
224	запеканка из творог/Морк	150	17,55	15,63	35,4	353,7	0,08	0,23	1189	1,79	2,12	175,5	270	139,5	50,3	199,5	1,2	28,4	17,9
378	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	9,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
2	бул-од с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	20	0,3	0,1	150,6	55,2	10	5,6	22,8	0,6		
338	фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
Итого		500	21,87	21,25	88,93	637,7	0,16	0,339	1216	2,8	12,52	361,8	684,5	222,8	74,8	279,6	4,8	32,9	18,8

автрак №6																			
190	пудинг маннйй	200	10,4	11,5	64,8	405,1	0,21	0,27		2,06	0,88	557,9	292,3	148,3	49,1	213,1	1,94		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
Таблица фрукт(банан)		100	1,5	0,1	2,1	89	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1
Итого		500	11,97	11,62	81,9	554,1	0,24	0,32	901,8	2,86	3,62	569,6	533,1	176,8	84,9	257,3	3,44	2,3	0,1

автрак 7																			
291	плов из курицы	200	16	16,9	35,7	305,3	0,06	0,38	196,8	3	0,3	253,5	178,5	108	16,5	201,8	2,1	42,2	26
378	чай с молоком	200	9	1,35	15,9	81	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	9,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
Итого		540	27,64	19,09	81,16	525,26	0,1	0,522	203,7	3,89	10,6	289,2	537,8	182,9	39,34	263,6	10,7	46,7	26,9

завтрак № 8																			
204	макарон, издел отв. с сыр	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	54,3	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
338	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
Итого		500	17,5	18,97	73,1	536,6	0,125	0,27	128,5	1,68	5,74	594,5	392,9	414,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9

втрак № 9																			
174	каша молочная	200	5,92	3,6	42,82	228	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23
3	бул-од с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
382	какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	0,17	17,3	1,1	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,015	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
Итого		550	16,2	15,84	85,03	550,6	0,345	1,13	207,9	8,16	9,43	902,8	1317,6	1039,2	168,25	886,5	4,09	115,7	25,3

втрак № 10																			
288/332	курица отварная с соусом	110	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
71	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,01	2	0,04	2	1,6	28,2	4,6	2,8	8,4	0,18		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
Итого		520	24,92	26,65	72,19	626,87	0,15	0,169	53,3	8,85	4,91	324,5	399,6	34	123,64	267,7	8,44	43,9	30,3
всего за 10 дней		203,2		199,42	798,42	5823,09	2,049	3,973	3164	48,03	66,53	5630	5621,2	2706,84	878,78	3445,5	67,74	472,4	177,7

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества									
			белки	жиры	глевод	энер.цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	
<b>Обед 1</b>																				
52	салат из свежкы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4	
102	сул картоф с горох	200	9,58	7,13	13,2	160,8	0,15	0,07	99,1	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2	
288	курица отварная	80	18,8	20,75	0,38	262,4	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1	
309	макароны отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,5	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
342	компот из яблoк	200	1		20,2	84,8	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14				
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>37,42</b>	<b>36,33</b>	<b>79,96</b>	<b>801,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,259</b>	<b>104,3</b>	<b>10,87</b>	<b>13,91</b>	<b>617,3</b>	<b>1139,1</b>	<b>94,3</b>	<b>150,94</b>	<b>357,9</b>	<b>9,59</b>	<b>55,9</b>	<b>25,6</b>	
<b>Обед 2</b>																				
20	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	0,02	6	0,12	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,54		0,31	
88	Щи из св.капуст	200	5,5	6,88	6,32	114	0,02	0,04	100,5	0,88	10,75	206,9	197,5	33,95	15,29	47,2	0,81	14,4	0,31	
268/332	котлета мясная со соусом	120	13,3	16,46	13,02	262,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2	
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2	
348	компот из свежих яблoд	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,72	0,1		18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>25,51</b>	<b>32,89</b>	<b>107,03</b>	<b>840,63</b>	<b>0,2</b>	<b>0,272</b>	<b>158,4</b>	<b>7,93</b>	<b>16,85</b>	<b>578,7</b>	<b>700,6</b>	<b>100,25</b>	<b>79,93</b>	<b>316,9</b>	<b>9,97</b>	<b>51,1</b>	<b>10,81</b>	
<b>обед 3</b>																				
45	салат из свежей капусты	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3	
96	расолюльник ленинградск	200	2,02	5,09	11,98	107,25	0,078	0,06	122	1,36	6,91	242,2	406,7	16,75	23,6	57,8	0,87	19,6	0,9	
234	котлета рыбная	80	10,4	6,46	12,56	148,4	0,06	0,05	17,6	1,58	0,26	183,2	198,4	20	19,2	134,4	0,56	100,8	14,96	
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	83	1	28,5	0,8	
422	компот их сухофруктов	200	1		20,2	84,8	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14				
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>18,96</b>	<b>20,33</b>	<b>85,11</b>	<b>603,14</b>	<b>0,338</b>	<b>0,06</b>	<b>0,052</b>	<b>5,72</b>	<b>56,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95,4</b>	<b>323,14</b>	<b>7,53</b>	<b>165,2</b>	<b>16,96</b>	
<b>Обед 4</b>																				
59	салат из моркови	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,04	901,5	0,71	2,7	11	220	24	32	37	0,8	2,3	0,1	
82	борщ с карт.капустой	200	1,8	4,92	10,93	103,75	4	0,04	160,3	0,68	8,4	129,9	318,7	41,1	23,1	46,8	1,1	20,3	0,45	
259	жаркое по домашнему	200	20,8	23,3	21,3	379,3	0,015	0,21	39,6	9,3	10,7	326	922,5	28,1	50,6	258,8	3,83	50,5	0,45	
346	компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,01	0,01	3,06	0,07	24	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3	
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0,014		0,13				0,52	0,91	1,3	2			
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>26,83</b>	<b>31,98</b>	<b>95,42</b>	<b>789,12</b>	<b>4,135</b>	<b>0,366</b>	<b>1104</b>	<b>11,07</b>	<b>45,8</b>	<b>473,9</b>	<b>1548,2</b>	<b>105,32</b>	<b>118,55</b>	<b>357,4</b>	<b>13,73</b>	<b>73,4</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед 5</b>																				
67	винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2	
98	сул крестьянский	200	3,82	6,04	5,2	91,56	0,04	0,04	98,8	1,19	6,41	204,9	213,7	24,2	16,9	68,6	0,89	14,4	2,82	
294	котлета куринная	90	13,95	13,41	13,02	228,8	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6	14,7	
143	рагу овощное	150	2,66	16,49	12,9	213	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6	
422	компот из свежих яблoд	200	1		20,2	84,8	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>24,51</b>	<b>42,4</b>	<b>75,45</b>	<b>785,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0,202</b>	<b>511,7</b>	<b>7,62</b>	<b>25,62</b>	<b>822,3</b>	<b>1236,1</b>	<b>135,3</b>	<b>122,04</b>	<b>301,2</b>	<b>9,19</b>	<b>65,9</b>	<b>18,32</b>	

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества				
			белки	жиры	глюковод.	энер.цен	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	
<b>Обед 6</b>																				
45	салат из свежей капусты	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3	
88	Щи из св. капусты	200	5,5	6,88	6,32	114	0,02	0,04	100,5	0,88	10,75	206,9	197,5	33,95	15,29	47,2	0,81	14,4	0,31	
268/332	Шницель мясной с/с	120	13,3	16,46	13,02	262,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2	
302	каша гречневая рассыпч	150	8,3	9	37,4	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	
422	компот из свежих ягод	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>31,14</b>	<b>36,63</b>	<b>101,81</b>	<b>873,83</b>	<b>0,38</b>	<b>0,352</b>	<b>274,9</b>	<b>11,06</b>	<b>49,65</b>	<b>653,9</b>	<b>1139</b>	<b>134,45</b>	<b>183,53</b>	<b>421,7</b>	<b>13,03</b>	<b>63,1</b>	<b>7,31</b>	
<b>обед 7</b>																				
52	салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19	11	22	0,7	12	0,4	
99	суп из овощей	200	1,59	4,99	9,14	95,25	0,1	0,07	124,9	1,62	9,3	182,6	527,7	18,5	26,6	65,3	1,02	29,8	0,32	
278/331	тефтели мясные	120	11,09	11,95	17,71	222,72	0,05	0,07	9,4	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67	
309	макаронны отварные	150	5,52	4,51	26,4	168,5	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
348	компот из сухофруктов	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,72	0,1		18	138	114	7	22	0,5	0,2	0,1	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,63</b>	<b>25,58</b>	<b>107,82</b>	<b>756,31</b>	<b>0,3</b>	<b>0,252</b>	<b>162,3</b>	<b>7,14</b>	<b>12,63</b>	<b>566,9</b>	<b>1052,9</b>	<b>178,7</b>	<b>70,14</b>	<b>265,5</b>	<b>9,42</b>	<b>77,6</b>	<b>1,59</b>	
<b>Обед 8</b>																				
39	салат из картоф с кукур	60	2,02	3,83	14,85	101,94	0,5	0,38		5,3	34,7	517,2	1523	116,1	151,7	235,2	7,2			
112	суп картоф с макар	200	2,57	2,78	15,69	109	0,11	0,07	122	1,79	8,6	116,3	513	17,3	26	68,3	1,08	21	0,29	
267/330	голубцы с мясом	150	13,4	10,5	21,7	234,2	0,07	0,14	25,7	6,24	22,1	229	542	64	38	184	2,7	33,9	1,8	
345	компот из смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,01	0,01	3,06	0,07	24	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,048	0,06		0,72	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72			
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,15</b>	<b>18,13</b>	<b>110,66</b>	<b>706,7</b>	<b>0,728</b>	<b>0,712</b>	<b>150,8</b>	<b>14,3</b>	<b>101,4</b>	<b>906,7</b>	<b>3082,6</b>	<b>218,6</b>	<b>278,04</b>	<b>534,6</b>	<b>17,7</b>	<b>55,2</b>	<b>2,39</b>	
<b>Обед 9</b>																				
45	салат из свежей капусты	60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,02	0,03	122,3	0,61	34,8	89	248	40	15	30	0,6	10,7	0,3	
102	суп картоф с горох	200	9,58	7,13	13,23	160,8	0,15	0,07	991	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2	
239/331	тефтели рыбные с соус	120	11,9	9,87	14,12	193,5	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1	
310	картофель отварной	150	2,86	4,32	23	142,4	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8	
422	компот из свежих ягод	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	0,02		0,2	4	12	240	14	8	14				
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>27,98</b>	<b>25,81</b>	<b>107,82</b>	<b>781,53</b>	<b>0,42</b>	<b>0,319</b>	<b>1170</b>	<b>12,17</b>	<b>56,63</b>	<b>639,3</b>	<b>1822,1</b>	<b>143,3</b>	<b>175,94</b>	<b>409,9</b>	<b>10,49</b>	<b>62,3</b>	<b>26,2</b>	

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества			
			Белки	жиры	глевод	энер.цен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Мg	Р	Fe	І	Se		
обед 10																					
67	винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2		
88	Щи со св.капустой	200	5,5	6,9	6,3	114	0,02	0,024	98,6	0,44	10,7	95,6	174,4	29,6	12,4	25,8	0,46	14,4	0,31		
268/332	Биточки мясные	120	13,3	16,46	13,02	262,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2		
143	рагу овощное	150	2,66	16,49	12,9	213	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1	27,4	0,6		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6				
	Итого	750	23,49	46,11	61,47	770,44	0,22	0,296	531,4	7,77	26,05	730,3	1028,7	138,6	83,44	282,5	10,38	68	4,31		
	всего 10 обедов		258,62	316,19	932,55	7708,03	7,331	3,09	5107	95,65	404,89	5989	12749,3	1248,82	1357,95	3570,74	111,03	737,7	114,79		
	всего за 10 дней																				
	завтрак+обед		461,82	515,61	1731	13531,1	9,38	7,063	8271	143,68	471,42	11619	18370,5	3955,66	2236,73	7016,24	178,77	1210,1	292,49		