

СОГЛАСОВАНО
 Начальник
 Начальник Северо-Западного территориального отдела
 Управления Федеральной службы по надзору в сфере
 защиты прав потребителей и благополучия человека по
 Оренбургской области, главный государственный
 санитарный врач по городу Бугуруслану,
 Бугурусланскому, Асекеевскому и Северному районам
 _____ Н.Н. Прояева
 « 01 » _____ 2018 год

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «Северная СОШ» _____ Г.Н.
 Ахметзянова « _____ » _____ 2017 год

Примерное двенадцатидневное меню для учащихся
 МБОУ "Северная СОШ" на 2017-2018 учебный год
 на осенне-зимний сезон

7-11 лет															
приём щи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины				Минеральные вещества				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергети ческая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1-ый день															
втрак	каша молочная рисовая со сливочным маслом	150	5,6	14,2	3,56	380	0,156	3,9	0,08	0,01	365,2	64,54	1,025	0,71	14
	чай с лимоном	200	0,18	0	9	62	0,002	2	0	0,3	12,4	0,6	0,005	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	масло сливочное порциями	10	0,02	5,25	0,13	72,1	0,001	0	0,05	0,01	14,7	0	120,5	0,02	149
его за втрак		390	13,4	20,25	61,29	585,7	0,207	5,9	0,13	0,32	399,2	75,04	147,63	1,42	
ед	Винегрет овощной	60	1,1	1,3	3,5	55	0,024	6	0	2,3	23,56	8,4	254,25	0,36	40
	рассольник	200	2,4	5,6	11,3	135	0,074	20,4	0,25	3,1	28,6	8,4	165,58	0,36	35

	гуляш из мяса птицы	80	5,6	8,2	6,56	225	0,098	0,5	0,04	0,01	45,3	24,2	171,3	1,45	277
	каша перловая	150	3,2	7,45	14,6	198,6	0,202	0,003	0	0,1	35,3	10,5	145,4	1,156	124
	компот из сухофруктов	200	4,4	0,04	3,25	96,2	0	0,8	0	0,4	12,5	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			32,78	26,73	139,91	845,3	0,503	27,703	0,29	6,11	160,26	75,2	799,53	5,036	
Всего за 1 -ый день			46,18	46,98	201,2	1431	0,71	33,603	0,42	6,43	559,46	150,24	947,16	6,456	
2-ой день															
Завтрак	каша молочная манная со сливочным маслом	150	4,57	12,1	17	286	0,08	2,6	0,15		242,3	28,06	182,85	0,225	132
	кофейный напиток с молоком	200	1,96	1,75	13,25	108	0,04	5,6	0,01	0,001	120,4	14	90	0,12	395
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0,048	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	сыр порциями	30	3,9	4	0	65,2	0,01	12,3	0,03	1,5	8,3	15,6	0,1	0,5	7
Всего за завтрак		410	18,03	18,65	78,85	530,8	0,178	20,548	0,19	1,501	377,9	67,56	299,05	1,445	
Обед	салат из свеклы с растительным маслом	60	1,5	4,19	7,84	176,6	0,003	4,52	0,15	2,5	89,6	23,5	85,65	0,25	25
	щи	200	0,2	0,3	2,56	148	0,074	4,6	0,04	0,7	105,3	7,56	263,58	0,28	67
	фрикадельки из говядины	80	6,2	13,5	3,5	151,5	0,05	1,6	0,02	0,5	13,21	13,06	256,25	0,25	121
	каша гречневая	150	3,94	6,86	3,56	178,5	0,202	1,5	0	0,3	17,2	15,2	2,006	0,51	165
	кисель	200	0,2	0	3,4	15	0	2,25	0	0,4	0,3	0	0	1,45	282
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0,048	0		6,9	9,9	26,1	1,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0,057	0	0,002	8,1	13,8	36,9	0,5	148
Всего за обед			28,12	28,99	121,56	805,1	0,434	14,575	0,21	4,402	240,61	83,02	670,486	4,84	
Всего за 2 -ый день		410	46,15	47,64	200,41	1335,9	0,612	35,123	0,4	5,903	618,51	150,58	969,536	6,285	

3-ий день															
Завтрак	каша молочная Дружба со сливочным маслом	150	6,38	6,85	2,63	198,6	0,201	2,6	0,1	0,3	250,65	18,91	175,35	1,1	134
	какао	200	2,76	7,1	3,56	156	0,084	2,6	0,25	0,4	242,6	31,64	0,272	0,772	397
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	бутерброд с повидлом	18,5/20	1,48	0,17	5,56	75,6	0,02	0,08	0	0,9	5,1	1	12,3	0,2	2
Всего за завтрак		380	18,22	14,92	60,35	501,8	0,353	5,28	0,35	1,6	505,25	61,45	214,022	2,672	
Обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,532	4,6	2,4	55,86	0,026	7,2	0	0,8	17,8	9,12	358,25	0,4	13
	суп картофельный с бобовыми	200	6,65	9,32	23,66	168	0,162	10,5	0	0,1	24,08	8,43	145,62	0,64	81
	капуста тушеная	150	1,49	9,45	2,56	98,6	0,063	11,87	0,05	0,5	80,96	33,44	145,2	0,95	105
	курица отварная	100	1,56	6,32	0,35	283,5	0,063	0	0,02	0,9	9,8	13,3	4,27	0,91	120
	чай с лимоном	200	0,18	0	11	62	0,002	2	0	1,1	2,4	0,6	0,005	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	6,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	0,5	148
Всего за обед		770	24,492	33,83	140,67	803,46	0,421	31,57	0,07	3,6	150,04	88,59	716,345	4,09	
Всего за 3-ий день		1150	42,712	48,75	201,02	1305,26	0,774	36,85	0,42	5,2	655,29	150,04	930,367	6,762	
4-ый день															
Завтрак	каша гречневая молочная	150	2,7	6,8	5,56	121,4	0,136	2,6	0,07	0,08	249,6	35,24	138,68	1,3	66
	чай с сахаром	200	0	0	2,56	62,4	0,002	2	0	0	2,4	0,6	0,005	0,09	268
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		16,9	9,9	26,1	0,6	878
	бутерброд со сливочным маслом	18,5/10	1,48	7,4	1,25	229,3	0,09	0,01	0,07	0,95	89,9	1	68,9	0,25	1
Всего за завтрак		380	11,78	15	57,97	484,7	0,276	4,61	0,14	1,03	358,8	46,74	233,685	2,24	
Обед	салат из свежих томатов с растительным маслом и луком	60	1,1	0,1	3,5	17	0,016	6,75	0,08	0,8	35,65	5,7	356,25	0,325	12
	борщ	200	3,89	9,1	10,2	145	0,074	21,64	0,04	0,7	114,57	37,39	125,2	0,35	54
	тефтели из говядины	80	8,56	11,52	6,6	141,6	0,05	0,5	0,02	0,7	26,3	23,06	123,5	0,25	122
	рис припущенный	150	1,49	7,8	25,6	230	0,044	1,415	0,15	0,8	22,36	13,56	6,65	0,99	316
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,75	150	0	0,8	0	0,36	0,4	0	0	0,78	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	6,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148

Всего за обед		490	31,62	32,66	144,35	819,1	0,289	31,105	0,29	3,56	214,28	103,41	674,6	4,345	
Всего за 4-ый день		870	43,4	47,66	202,32	1303,8	0,565	35,715	0,43	4,59	573,08	150,15	908,285	6,585	
5-ый день															
Завтрак	каша овсяная молочная со сливочным маслом	150	4,95	4,51	4,47	340	0,215	2,6	0,08	0,5	257,2	16,45	1,025	0,74	183
	какао	200	1,65	4,26	5,6	156,61	0,084	2,6	0,02	0,4	242,6	31,64	0,005	0,772	397
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,2	6,9	1,9	26,1	0,6	878
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	1,8	47	0,03	10	0	0,3	10	0	3	2,2	458в
Всего за завтрак		480	14,2	9,57	58,67	568,21	0,347	5,2	0,1	1,1	506,7	49,99	30,13	2,112	
Обед	салат из свежей капусты с растельным маслом	60	0,605	9,38	9,2	96,2	0,012	13	0	0,8	19,8	5,7	352,25	0,29	6
	суп картофельный с рисовой крупой	200	6,34	9,77	2,65	141	0,123	2,3	0,09	1,2	24,02	17,04	145,2	1,33	80
	рыба тушеная с овощами	80	5,46	10,63	1,62	124	0,085	2,76	0,07	0,7	36,2	13,8	248,2	0,71	247
	сок фруктовый	200	1,2	0	8,96	112	0,077	1,46	0,09	0,8	28	12,5	145,4	0,56	134
	картофель тушеный	150	2,27	4,45	17,92	96,47	0,128	11,3	0,07	0,7	18,2	28,2	0	0,05	
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,002	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед		690	31,955	38,37	141,05	705,17	0,53	30,82	0,32	4,202	141,22	100,94	954,05	4,59	
Всего за 5-ый день		1170	46,155	47,94	199,72	1273,38	0,877	36,02	0,42	5,302	647,92	150,93	984,18	6,702	

6-ый день															
Завтрак	каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	6,95	16,51	9,6	386,4	0,215	2,6	0,078	0,5	257,2	24,63	0,505	0,74	174
	чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,5	82,6	0,002	2	0,25	1,3	2,4	0,6	0,005	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	10	0	75,4	2,2	458в
Всего за завтрак		480	15,13	17,715	78,5	587,6	0,295	14,6	0,328	1,8	276,5	35,13	102,01	3,63	
Обед	салат из моркови с яблоком	60	2,2	0,9	5,4	75	0,003	1,62	0,01	0,5	177,5	24,3	258,63	0,26	18
	овощной суп	200	0,2	5,5	1,4	81	0,074	3,64	0,04	0,7	114,57	17,39	125,3	0,3	67
	овощи тушеные	150	1,8	0,6	4,3	90	0,128	1,5	0	0,7	68,25	28,2	145,2	1,05	145
	сосиска отварная	80	5,58	19,52	1,6	226	0,078	14,6	0,04	1,2	2	14,6	295,6	1	275
	компот из сухофруктов	200	4,6	0,04	10,96	146,2	0	0,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	0,15	148
Всего за обед		750	30,46	30,7	124,36	753,7	0,388	22,16	0,09	3,7	377,72	108,19	887,73	3,42	
Всего за 6-ый день		1230	45,59	48,415	202,86	1341,3	0,683	36,76	0,418	5,5	654,22	143,32	989,74	7,05	
7-ой день															
Завтрак	каша молочная пшеница со сливочным маслом	150	2,45	14,6	12,6	440	0,156	3,9	0,089	0,01	365,2	64,54	1,025	0,71	70
	чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,11	42,3	0,002	0,4	0	1,31	24,6	0,6	0,005	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	42,1	0,001	0	0,24	2,3	2,4	0	3	0,02	149
Всего за завтрак		390	10,31	22,655	71,44	596	0,207	4,3	0,329	3,62	399,1	75,04	30,13	1,42	
Обед	салат "Школьный"	60	2,38	3,58	8,38	8,36	0,024	5,6	0	0,1	23,6	8,4	254,25	0,36	32
	рассольник	200	5,68	1,52	3,9	134	0,074	6,3	0,056	0,1	32,5	8,4	145,25	0,36	35
	гуляш из мяса птицы	80	4,85	7,945	5,2	125	0,098	3,5	0,04	0,1	65,2	14,25	254,2	1,45	277
	каша гречневая	150	5,94	6,46	1,36	398,2	0,202	2,45	0	0,1	26,9	15,25	145,4	1,156	165

	напиток из плодов шиповника	200	0,05	0	9,6	25	0	12,6	0	0,4	25,6	0	0	0,06	398
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	9,85	36,9	1,05	148
Всего за обед		750	34,98	23,645	129,14	826,06	0,503	30,45	0,096	1	188,8	66,05	862,1	5,036	
Всего за 7-ый день		1140	45,29	46,3	200,58	1422,06	0,71	34,75	0,425	4,62	587,9	141,09	892,23	6,456	
8-ий день															
Завтрак	каша молочная манная со сливочным маслом	150	3,28	4,5	3,68	289	0,08	2,6	0,12	0,6	242,3	28,06	182,85	0,225	132
	кофейный напиток с молоком	200	1,96	3,37	14,84	109	0,04	1,3	0,08	0,001	120,4	14	90	0,12	395
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	сыр порциями	30	2,9	4	0	65,2	0,01	12,5	0,08	1,5	8,3	20,3	0,1	0,5	7
Всего за завтрак		410	15,74	12,67	67,12	534,8	0,178	16,4	0,28	2,101	377,9	72,26	299,05	1,445	
Обед	салат "Витаминный"	60	1,23	1,26	7,84	19	0,003	1,62	0,02	0,5	117	24,3	265,25	0,25	21
	щи	200	4,85	8,6	2,53	238	0,074	14,64	0,04	0,7	114,57	12,35	125,5	0,13	67
	фрикадельки из говядины	80	4,56	11,8	7,56	224,6	0,05	3,5	0,02	0,7	13,21	3,06	158,35	2,25	121
	макароны отварные	150	3,58	9,4	19,56	136,5	0,202	1,5	0	0,7	17,2	15,2	2,006	1,16	202
	кисель	200	0	0	5,63	13	0	0	0	0	0,3	0	0	0,045	282
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,8	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед		750	30,3	35,2	143,82	766,6	0,434	21,26	0,08	3,4	277,28	78,61	614,106	5,485	
Всего за 8-ий день		1160	46,04	47,87	210,94	1301,4	0,612	37,66	0,36	5,501	655,18	150,87	913,156	6,93	

9-ый день															
Завтрак	каша молочная Дружба со сливочным маслом	150	2,85	11,5	5,68	234	0,201	2,6	0,07	0,2	250,65	58,81	182,85	1,1	134
	кофейный напиток с молоком	200	2,75	7,1	2,65	109	0,084	2,6	0,08	0,4	242,6	11,64	90	0,772	395
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	бутерброд с повидлом	18,5/20	1,48	0,17	2,52	95,5	0,02	0,08	0	0,6	5,1	1	0,1	0,2	2
Всего за завтрак		380	14,68	19,57	59,45	510,1	0,353	5,28	0,15	1,2	505,25	81,35	299,05	2,672	
Обед	салат из моркови и свежей капусты	60	0,345	2,58	11,36	86	0,016	6,75	0	0,8	5,45	5,7	256,25	0,325	16
	борщ	200	5,68	6,5	4,23	166	0,074	22,52	0,04	0,7	114,57	14,36	154,32	0,15	54
	котлеты из говядины	80	7,86	4,6	7,56	128,6	0,05	0,5	0,04	0,7	13,21	3,03	157,2	0,25	
	рис припущенный	150	1,49	10,45	10,65	180,65	0,044	1,415	0,09	0,8	12,2	18,58	2,006	1,99	316
	компот из сухофруктов	200	0,6	0,04	6,96	112	0	0,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,6	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед		750	32,055	28,31	141,46	808,75	0,289	31,985	0,17	4	160,83	65,37	632,776	4,425	
Всего за 9-ый день		1130	46,735	47,88	200,91	1318,85	0,642	37,265	0,32	5,2	666,08	146,72	931,826	7,097	
10-ый день															
Завтрак	каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	1,58	6,75	4,47	226	0,215	2,6	0,079	0,8	157,2	14,36	0,505	0,74	173
	какао	200	1,63	7,1	2,56	157	0,084	2,6	0,021	0,4	142,3	10,62	0,272	0,772	397
	хлеб пшеничный в/с	30	9,7	2,7	48,6	71,6	0,048	0	0	0,6	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	10	0	75,4	1,2	458в
Всего за завтрак		480	13,31	16,95	65,43	501,6	0,377	15,2	0,1	2,1	316,4	34,88	102,277	3,312	
Обед	салат из свеклы с растительным маслом и зеленым горошком	60	1,23	8,65	7,84	56	0,003	1,62	0,018	0,6	145,6	24,3	453,25	0,25	24
	овощной суп	200	4,56	6,85	5,36	81	0,074	14,6	0,04	0,7	105,3	15,36	2,65	0,15	67
	овощи тушеные	150	2,27	5,68	11,92	91	0,128	1,6	0	0,7	18,2	28,2	1,42	0,05	145
	курица отварная	100	6,75	4,98	1,28	219	0,078	1,5	0,25	0,2	2	15,25	295,6	2	275
	компот из сухофруктов	200	2,6	0,04	3,56	146,2	0	0,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,8	8,1	13,8	36,9	0,05	148
Всего за обед		770	33,49	30,34	130,66	728,7	0,388	20,12	0,308	3,4	286,5	106,81	815,92	3,16	

Всего за 10-ый день		1250	46,8	47,29	196,09	1230,3	0,765	35,32	0,408	5,5	602,9	141,69	918,197	6,472	
11-ый день															
Завтрак	каша овсяная молочная со сливочным маслом	150	1,96	5,65	4,74	240	0,115	2,6	0,079	0,5	257,2	26,3	0,505	0,74	174
	какао	200	2,76	7,1	10,45	176	0,084	2,6	0,021	0,1	242,6	31,64	0,272	0,772	397
	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	72,1	0,001	0	0,25	0,8	2,4	0	3	0,02	149
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
Всего за завтрак		390	12,4	20,8	63,92	559,7	0,248	5,2	0,35	1,4	509,1	67,84	29,877	2,132	
Обед	салат из капусты с яблоками	60	0,48	0	1,56	8,36	0,024	6	0	0,8	13,8	8,4	245,25	0,36	8
	рассольник	200	5,56	5,65	2,56	134	0,074	11,6	0,056	0,8	36,54	8,4	125,36	0,36	35
	гуляш из мяса птицы	80	2,7	10,2	6,25	314	0,098	1,5	0,04	0,4	22,2	24,2	171,3	1,45	277
	каша гречневая	150	5,94	4,58	24,2	178	0,202	1,5	0	0,8	17,2	15,6	145,4	2,15	165
	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,04	3,96	35	0	9,6	0	0,6	0,4	0	152,3	0,06	398
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	0,05	148
Всего за обед		750	31,36	24,61	139,23	804,86	0,503	30,2	0,096	3,6	105,14	80,3	902,61	5,03	
Всего за 11-ый день		1140	43,76	45,41	203,15	1364,56	0,751	35,4	0,446	5	614,24	148,14	932,487	7,162	
12-ый день															
Завтрак	каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150											0,505		174
	чай с лимоном	200	4,95	6,85	24,6	386,4	0,215	2,6	0,079	0,5	257,2	24,63		0,74	
	хлеб пшеничный в/с	30	0,18	0	2,36	82,6	0,002	2	0	0,5	32,5	0,6	254,3	0,09	270
	масло сливочное порциями	10	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,65	26,63	9,9	26,1	0,6	878
Всего за завтрак		390	12,81	14,9	75,69	612,7	0,266	4,6	0,359	1,66	340,83	35,13	283,905	1,45	
Обед	салат из томатов и огурцов с растительным маслом	60	0,08	7,25	0,13	72,1	0,001	0	0,28	0,01	24,5	0	3	0,02	149
	суп картофельный с фасолью	200	0,605	6,45	1,25	45	0,012	15	0	0,8	36,9	5,7	145,25	0,29	14
		81	3,58	4,56	9,65	393	0,123	2,35	0,016	0,6	44,35	27,04	147,32	1,33	81

	рыба тушеная с овощами	80	9,58	3,52	1,62	106	0,085	2,76	0,007	0,5	65,3	13,6	171,3	1,71	247
	сок фруктовый	200	1,32	0,63	1,23	112	0,077	1,46	0,07	0,8	48,2	15,5	145,4	0,56	134
	картофель тушеный	150	2,27	10,9	7,95	90	0,128	9,6	0	0,7	18,2	28,2	0	1,05	132
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	0,05	148
Всего за обед		750	33,435	30,2	122,4	881,5	0,53	31,17	0,093	3,6	227,95	113,74	672,27	5,59	
Всего за 12-ый день		1140	46,245	45,1	198,09	1494,2	0,796	35,77	0,452	5,26	568,78	148,87	956,175	7,04	

		12-18 лет														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины			Минеральные вещества					№ рец.	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1-ый день																
Завтрак	каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	12,78	12,5	27,3	401	0,167	3,9	0,009	0,1	365,2	24,54	6,075	0,74	14	
	чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,2	82,6	0,002	2	0	0,3	65,6	0,6	352,2	0,09	270	
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,2	6,9	9,9	26,1	0,6	878	
	масло сливочное порциями	15	0,08	7,25	0,13	62,3	0,001	0	0,4	2,2	2,4	0	4	0,03	149	
Всего за завтрак			20,64	20,555	86,23	617,5	0,218	5,9	0,409	2,8	440,1	35,04	388,375	1,46		
Обед	Винегрет Овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,024	6	0	0,2	56,3	8,4	158,3	0,36	40	
	рассольник	250	7,2	2,7	2,3	287	0,074	24,4	0,065	0,1	45,8	8,4	0,42	2,36	35	
	гуляш из мяса птицы	100	5,96	10,2	2,3	265	0,098	1,5	0,04	2,3	98,6	24,2	272,65	1,45	277	
	каша перловая	180	1,98	16,48	29,5	98	0,202	1,5	0	0,1	45,58	75,6	145,4	3,156	124	
	компот из сухофруктов	200	1,3	0,04	1,23	110	0	0,8	0	0,4	19,6	0	0	0,06	278	
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878	
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148	
Всего за обед			33,82	35,86	143,33	950,5	0,503	34,2	0,105	3,3	280,88	140,3	639,77	9,036		
Всего за 1-ый день			54,46	56,415	229,56	1568	0,721	40,1	0,514	6,1	720,98	175,34	1028,145	10,496		

2-ой день															
Завтрак	каша молочная манная со сливочным маслом	200	2,58	19,1	16,37	520	0,08	2,6	0,25	2,3	242,3	28,06	182,85	0,225	132
	кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,37	10,23	109	0,04	1,3	0,01	0,001	121,4	14	90,635	0,12	395
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	сыр порциями	30	3,9	4	0	45,2	0,01	12,5	0,06	1,5	8,3	40,36	0,1	0,5	7
Всего за завтрак			17,04	27,27	75,2	745,8	0,178	16,4	0,32	3,801	378,9	92,32	299,685	1,445	
Обед	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,23	14,9	7,84	178	0,003	1,62	0,018	0,5	177,5	14,3	258,32	0,25	25
	щи	250	11,32	5,65	14,25	138	0,074	14,64	0,15	0,7	114,57	17,39	325,2	2,15	67
	фрикадельки из говядины	100	5,56	1,35	7,22	240	0,15	2,65	0,06	0,6	13,21	14,25	125,3	2,25	121
	каша гречневая	180	2,94	2,58	9,57	178	0,202	7,3	0	0,3	17,2	15,63	2,006	3,165	165
	кисель	200	0	0	12,3	13	0	0	0	0,58	0,3	0	0	0,045	282
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			37,13	28,62	151,88	882,5	0,534	26,21	0,228	2,88	337,78	85,27	773,826	9,51	
Всего за 2 -ый день			54,17	55,89	227,08	1628,3	0,712	42,61	0,548	6,681	716,68	177,59	1073,511	10,955	
3-ий день															
Завтрак	каша молочная Дружба со сливочным маслом	200	9,95	11,56	66,37	450	0,201	2,6	0,108	0,6	250,65	58,81	0,915	1,1	134
	какао	200	5,76	7,1	30,48	156	0,084	2,6	0,021	0,8	242,6	31,64	0,272	0,772	397
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,8	26,6	9,9	26,1	0,6	878
	бутерброд с повидлом	20/25	1,48	0,17	22	105,6	0,02	0,08	0	0,8	32,6	1	12,3	0,2	2
Всего за завтрак			11,43	11,73	88,37	555,6	0,221	2,68	0,108	1,4	283,25	59,81	13,215	1,3	
Обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,532	9,99	1,7	45	0,026	7,2	0	0,8	136,58	9,12	145,25	0,4	13
	суп картофельный с бобовыми	250	9,09	8,56	14,15	415,3	0,162	10,5	0	0,9	98,6	28,43	352,2	1,64	81
	капуста тушеная	180	3,49	9,18	2,92	80	0,063	10,5	0,35	0,5	80,96	33,44	272,65	3,95	105
	курица отварная	100	14,09	11,52	0,35	245	0,15	10	0,05	0,7	19,6	10,3	254,3	1,19	120
	чай с лимоном	200	0,18	0,005	20,11	62	0,002	2	0	0,7	25,3	15,2	0	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,4	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,7	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			43,462	43,395	139,93	982,8	0,508	40,2	0,4	4,7	376,04	120,19	1087,4	8,92	
Всего за 3-ий день			54,892	55,125	228,3	1538,4	0,729	42,88	0,508	6,1	659,29	180	1100,615	10,22	

4-ый день															
Завтрак	каша гречневая молочная	200	2,77	15,05	16,52	121	0,136	2,6	0,079	1,6	250,9	35,24	0,685	0,6	66
	чай с сахаром	200	0,045	0	10,11	63	0,009	2	0	0,2	2,4	0,6	0,005	0,09	268
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,045	0	0	0,6	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	бутерброд со сливочным маслом	20/25	1,48	7,4	9,2	369,5	0,09	0,01	0,02	0,75	89,9	1	68,9	0,13	1
Всего за завтрак			11,895	23,25	84,43	625,1	0,28	4,61	0,099	3,15	350,1	46,74	95,69	1,42	
Обед	салат из свежих томатов с растительным маслом и луком	100	0,345	1,85	11,37	25	0,014	6,75	0	0,8	5,45	5,7	245,2	0,325	12
	борщ	250	8,56	8,52	4,25	166	0,074	25,64	0,35	0,7	114,57	37,39	325,1	0,15	
	тефтели из говядины	100	9,25	9,56	7,22	215	0,05	2,5	0,02	0,68	133,3	42,68	172,3	3,35	122
	рис припущенный	180	3,49	8,45	13,94	330	0,044	1,415	0,036	0,8	12,2	24,58	145,4	2,99	316
	компот из сухофруктов	200	4,6	0,04	10,96	85	0	0,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,098	0	0	0,6	6,9	9,9	26,1	0,6	878
хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148	
Всего за обед			42,325	32,56	148,44	956,5	0,337	37,105	0,406	4,18	280,92	134,05	951	8,525	
Всего за 4-ый день			54,22	55,81	232,87	1581,6	0,617	41,715	0,505	7,33	631,02	180,79	1046,69	9,945	
5-й день															
Завтрак	каша овсяная молочная со сливочным маслом	200	4,45	6,51	4,47	289	0,215	2,6	0,079	1,5	257,2	26,45	0,685	0,74	183
	какао	200	5,98	3,1	1,25	156	0,084	2,6	0,4	0,4	242,6	11,64	25,32	0,772	397
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,32	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,6	10	0	68,9	2,2	458в
Всего за завтрак			18,43	10,81	64,12	563,6	0,387	15,2	0,479	2,82	516,7	47,99	121,005	4,312	
Обед	салат из свежей капусты с растельным маслом	100	0,605	2,85	11,51	140	0,012	10	0	0,8	19,8	5,7	154,2	0,29	6
	суп картофельный с рисовой крупой	250	4,25	10,56	6,95	141	0,123	3,35	0,016	0,14	24,02	27,04	258,3	1,33	80
	рыба тушеная с овощами	100	8,46	10,63	1,62	204	0,085	2,76	0,007	0,7	36,2	23,68	272,65	1,71	247
	сок фруктовый	200	3,25	0,63	23,4	111	0,077	1,46	0,007	0,8	28	20,56	145,4	0,56	134
	картофель тушеный	180	2,27	15,4	17,92	90	0,012	9,5	0	0,7	18,2	32,2	0	1,05	
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148	
Всего за обед			34,915	44,21	162,1	821,5	0,414	27,07	0,03	3,34	141,22	132,88	893,55	6,59	
Всего за 5-ый день			53,345	55,02	226,22	1385,1	0,801	42,27	0,509	6,16	657,92	180,87	1014,555	10,902	

6-ый день															
Завтрак	каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	4,95	6,51	14,56	331	0,215	2,6	0,079	1,5	257,2	17,84	153,2	0,74	174
	чай с лимоном	200	0,18	0,006	20,11	82,6	0,002	2	0	0,3	2,4	0,6	0,005	0,09	
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,65	6,9	6,3	26,1	0,6	878
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	78	0,03	10	0	0,25	10	0	75,4	2,2	458в
Всего за завтрак			13,13	7,716	93,07	563,2	0,295	14,6	0,079	2,7	276,5	24,74	254,705	3,63	
Обед	салат из моркови с яблоком	100	1,23	4,9	7,84	75	0,003	1,62	0,018	0,5	177,5	24,3	0,068	0,25	18
	овощной суп	250	5,36	11,2	12,52	101	0,074	4,64	0,04	0,9	114,57	27,25	254,3	2,15	67
	овощи тушеные	180	4,27	15,4	5,92	135	0,228	11,5	0,09	0,7	18,2	28,2	154,2	1,05	145
	сосиска отварная	100	9,36	9,75	1,28	226	0,078	4,54	0,35	0,2	2	52,2	295,6	2	275
	компот из сухофруктов	200	4,6	0,04	7,33	150	0	4,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,5	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			40,9	45,43	135,59	822,5	0,488	27,1	0,498	3,4	327,67	155,65	767,168	7,16	
Всего за 6 -ый день			54,03	53,146	228,66	1385,7	0,783	41,7	0,577	6,1	604,17	180,39	1021,873	10,79	
7-ой день															
Завтрак	каша молочная пшеница со сливочным маслом	200	13,25	10,52	11,52	489	0,156	3,9	0,089	1,3	465,3	64,54	1,025	0,71	70
	чай с лимоном	200	0,18	0,005	20,11	82,6	0,002	2	0	0,3	2,4	0,6	0,005	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,5	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	масло сливочное порциями	15	0,09	7,25	0,13	53,6	0,001	0	0,35	0,8	2,4	0	3	0,02	149
	Всего за завтрак			21,12	18,575	80,36	696,8	0,207	5,9	0,439	2,9	477	75,04	30,13	1,42
Обед	салат Школьный	100	2,38	9,25	8,38	8,36	0,024	6	0	0,65	13,8	11,5	325,2	0,36	32
	рассольник	250	5,36	5,25	4,56	134	0,074	18,2	0,056	0,1	13,8	8,4	125,2	2,36	35
	гуляш из мяса птицы	100	2,7	10,2	18,6	414	0,098	1,5	0,04	0,6	122,3	25,6	171,3	1,45	277
	каша гречневая	180	5,94	6,48	2,55	178	0,202	1,5	0	0,8	17,2	36,5	152,3	3,156	165
	напиток из плодов шиповника	200	1,3	0,04	10,28	35	0	9,6	0	0,4	0,4	0	145,3	0,06	398
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,8	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,002	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			33,76	35,36	145,07	904,86	0,503	36,8	0,096	3,352	182,5	105,7	982,3	9,036	
Всего за 7 -ый день			54,88	53,935	225,43	1601,66	0,71	42,7	0,535	6,252	659,5	180,74	1012,43	10,456	

8-ий день															
Завтрак	каша молочная манная со сливочным маслом	200	2,57	19,1	16,37	448,05	0,08	2,6	0,108	2,5	242,3	28,06	182,85	0,225	132
	кофейный напиток с молоком	200	0,96	3,37	14,84	109	0,14	1,3	0,01	0,001	120,4	14	90	0,12	395
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,65	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	сыр порциями	30	3,9	4	1,33	65,2	0,01	23,6	0,3	1,5	8,3	30,36	0,1	0,5	7
Всего за завтрак			15,03	27,27	81,14	693,85	0,278	27,5	0,418	4,651	377,9	82,32	299,05	1,445	
Обед	салат Витаминный	100	1,23	14,9	7,84	29	0,003	1,62	0,02	0,5	177,5	14,03	352,2	0,25	21
	щи	250	8,85	1,65	4,25	238	0,074	10,3	0,04	0,7	114,57	37,39	256,3	0,15	67
	фрикадельки из говядины	100	6,45	1,52	7,32	268	0,05	0,5	0,06	0,7	13,21	10,06	125,3	2,25	121
	макаронь отварные	180	5,94	6,48	9,58	136	0,202	1,5	0	0	17,2	12,06	2,006	3,165	202
	кисель	200	0	0	14,5	13	0	0	0	0	0,3	0	0	0,25	282
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			38,55	28,69	144,19	819,5	0,434	13,92	0,12	2,1	337,78	97,24	798,806	7,715	
Всего за 8-ий день			53,58	55,96	225,33	1513,35	0,712	41,42	0,538	6,751	715,68	179,56	1097,856	9,16	
9-ый день															
Завтрак	каша молочная Дружба со сливочным маслом	200	4,58	19,8	25,37	325	0,201	2,6	0,108	1,5	250,65	28,95	98,5	1,1	134
	кофейный напиток с молоком	200	2,76	7,1	11,48	109	0,084	2,6	0,021	0,4	242,6	11,65	125,3	0,772	395
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0,36	6,9	9,9	26,1	0,6	878
	бутерброд с повидлом	20/25	1,48	0,17	22	115	0,02	0,08	0	0,17	5,1	1	12,3	0,2	2
Всего за завтрак			16,42	27,87	107,45	620,6	0,353	5,28	0,129	2,43	505,25	51,5	262,2	2,672	
Обед	салат из моркови и свежей капусты	100	0,345	5,96	1,37	28	0,025	6,75	0	0,8	5,45	16,5	352,2	0,325	16
	борщ	250	6,95	8,09	4,25	168	0,095	24,64	0,04	0,7	114,57	37,36	125,36	0,16	54
	котлеты из говядины	100	11,56	4,56	7,22	195	0,05	0,5	0,09	0,7	13,21	23,06	1,42	2,25	
	рис припущенный	180	1,49	3,45	3,94	350	0,044	1,415	0,25	0,8	12,2	28,58	295,6	2,99	316
	компот из сухофруктов	200	1,6	0,04	10,96	146,2	0,025	0,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,096	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			38,025	26,24	128,44	1022,7	0,383	34,105	0,38	3,6	160,83	129,2	837,58	7,435	
Всего за 9-ый день			54,445	54,11	235,89	1643,3	0,736	39,385	0,509	6,03	666,08	180,7	1099,78	10,107	
10-ый день															

Завтрак	каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	2,95	6,51	4,47	389	0,215	2,6	0,079	1,5	257,2	26,34	0,505	0,74	173
	какао	200	3,25	7,1	2,48	158	0,084	2,6	0,021	0,4	114,3	11,56	85,6	0,772	397
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	5,6	58	0,03	10	0	0,65	10	0	75,4	2,2	458в
Всего за завтрак			14,2	14,81	61,15	676,6	0,377	15,2	0,1	2,55	388,4	47,8	187,605	4,312	
Обед	салат из свеклы с растительным маслом и зеленым горошком	100	2,23	14,9	7,84	217	0,003	1,62	0,018	0,6	77,6	14,3	256,3	0,36	24
	овощной суп	250	7,56	7,56	4,56	95	0,074	9,65	0,04	0,7	94,57	17,39	145,2	0,15	67
	овощи тушеные	180	2,27	4,4	7,92	216	0,128	11,5	0	0,7	18,2	26,25	147,3	1,05	145
	курица отварная	100	9,52	9,75	1,28	241	0,078	4,56	0,35	0,9	2	50,25	295,6	2	275
	компот из сухофруктов	200	2,6	0,04	18,96	165	0	0,8	0	0,4	0,4	0	0	0,06	278
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		12,6	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			40,26	40,79	141,26	1069,5	0,388	28,13	0,408	3,5	213,47	131,89	907,4	5,27	
Всего за 10-ый день			54,46	55,6	202,41	1746,1	0,765	43,33	0,508	6,05	601,87	179,69	1095,005	9,582	

11-ый день

Завтрак	каша овсяная молочная со сливочным маслом	200	4,95	6,51	4,47	216	0,215	2,6	0,079	0,5	257,2	26,47	145,3	0,74	174
	какао	200	3,76	7,1	10,48	156	0,084	2,6	0,021	0,6	242,6	31,64	125,2	0,772	397
	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	92	0,001	0	0,35	0,15	2,4	0	3	0,02	149
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
Всего за завтрак			16,39	21,66	63,68	535,6	0,348	5,2	0,45	1,25	509,1	68,01	299,6	2,132	
Обед	яблоками	100	0,48	0	1,56	8,36	0,025	6	0	0,3	13,8	8,4	145,2	0,36	8
	рассольник	250	3,86	3,52	14,3	252	0,074	14,4	0,056	1,5	23,8	8,4	136,3	0,36	35
	гуляш из мяса птицы	100	11,3	10,2	18,6	280	0,098	1,5	0,04	0,15	22,2	24,2	245,3	1,45	277
	каша гречневая	180	5,94	16,48	17,5	180	0,202	1,5	0	2,3	17,2	46,54	145,4	3,156	165
	напиток из плодов шиповника	200	0,56	0,04	10,96	35	0	12,6	0	0,4	0,4	0	0	0,06	398
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
хлеб ржаной	30	8,48	3,34	52,1	63,9	0,057	0	0	0,2	8,1	13,8	36,9	1,05	148	
Всего за обед			38,22	34,38	163,62	890,86	0,504	36	0,096	4,85	92,4	111,24	735,2	7,036	
Всего за 11-ый день			54,61	56,04	227,3	1426,46	0,852	41,2	0,546	6,1	601,5	179,25	1034,8	9,168	

12-ый день

Завтрак	каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200	4,95	6,51	14,56	331	0,215	2,6	0,079	1,5	257,2	17,84	0,505	0,74	174
---------	--	-----	------	------	-------	-----	-------	-----	-------	-----	-------	-------	-------	------	-----

	чай с лимоном	200	0.18	0,005	20.11	62	0,002	2	0	0.2	96.5	0.6	125,6	0,09	270
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		26,5	9,9	26,1	0,6	878
	масло сливочное порциями	10	0.08	7,25	0.13	92	0.001	0	0.39	0.8	58.6	25.3	3	0,02	149
Всего за завтрак			12,81	14,565	83,4	556,6	0,266	4,6	0,469	2,5	438,8	53,64	155,205	1,45	
Обед	салат из томатов и огурцов с растительным маслом	100	2.52	10,02	22.5	57	0.012	12	0	0.8	48.5	5.7	145.2	0.29	14
	суп картофельный с фасолью	250	13.52	6,77	8.56	490	0.123	6.35	0,018	0.7	24.02	17,36	145.3	1,44	81
	рыба тушеная с овощами	100	4.4	3.63	1.62	152	0.085	2,76	0.007	0.4	36.2	12.6	178.2	2.71	247
	сок фруктовый	200	3,13	0.63	4.4	105	0,077	1.46	0,007	0.8	35,5	38,5	365,3	0,56	134
	картофель тушеный	180	2,27	15,4	7.92	98	0.128	15.6	0	0.7	18.2	28.2	0	1.05	132
	хлеб пшеничный в/с	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		6,9	9,9	26,1	0,6	878
	хлеб ржаной	30	8.48	3,34	52.1	63,9	0.057	0	0	0.2	8,1	13,8	36,9	1,05	148
Всего за обед			41,92	40,59	145,7	1037,5	0,53	38,17	0,032	3,6	177,42	126,06	897	7,7	
Всего за 12-ый день			54,73	55,155	229,1	1594,1	0,796	42,77	0,501	6,1	616,22	179,7	1052,205	9,15	