

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340										
243/	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110				
506	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420				
379,01	Корфейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,83	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360				
Итого за завтрак																		
		515	17,070	24,320	80,240	609,560	0,310	5,690	51,300	17,810	157,460	246,020	59,340	3,360				
обед																		
87	Салат "Школьный"	60	0,830	4,060	3,610	54,100	0,010	3,970		1,810	16,460	19,130	9,760	0,560				
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980				
259	Жаркое по-домашнему из Цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400				
348	Компот из изюма	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720		0,090	14,940	23,220	7,560	0,594				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед																		
		761	25,554	26,110	105,330	763,890	0,457	51,340	20,400	9,640	100,050	331,230	113,850	5,764				
Итого за день																		
		1276	42,624	50,430	185,570	1373,450	0,767	57,030	71,700	27,450	257,510	577,250	173,190	9,124				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110		
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,680	18,250	2,990	239,110	0,100	0,590	321,000	0,730	116,750	258,410	19,860	2,880		
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за завтрак		502	22,500	20,780	40,080	442,640	0,160	4,050	332,000	1,250	262,100	383,950	41,100	3,440		
Обед																
49	Салат "Ароматный"	60	0,780	6,050	2,160	66,540	0,020	16,500		2,700	21,300	22,020	9,000	0,360		
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	144,750	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260		
235/331	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,620	0,080	3,450	30,600	2,540	42,400	133,830	31,270	0,750		
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190		
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8		0,306	5,58	1,44	1,44	0,288		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед		831	25,138	26,506	107,060	773,140	0,489	102,560	71,500	8,306	153,760	366,280	128,900	5,078		
Итого за день		1333	47,638	47,286	147,140	1215,780	0,649	106,610	403,500	9,556	415,860	750,230	170,000	8,518		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя: 1																					
завтрак																					
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800									0,020						
279/	Тефтели мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050							
331	Рожки с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420							
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100							
ПР	Батон	35	2,620	1,010	17,990	91,700	0,035			0,600	6,650	22,750	4,550	0,420							
Итого за завтрак		500	16,690	31,740	83,690	688,620	0,395	4,740	116,500	12,040	114,650	224,610	55,740	3,010							
обед																					
59	Салат "Солнышко"	60	0,590	4,090	6,200	64,870	0,030	6,450			1,950	13,370	24,170	16,840	0,600						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240							
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930							
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
Итого за обед		766	26,209	26,880	117,680	847,090	0,309	37,800	27,900	9,890	103,740	313,340	119,240	5,324							
Итого за День		1266	42,899	58,620	201,370	1535,710	0,704	42,540	144,400	21,930	218,390	537,950	174,980	8,334							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
224	Запеканка из творога с морковью и слушанным молоком	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850				0,510	0,450	5,700	19,500	3,900		
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030	15,320	52,080	3,660	271,970	312,190	56,270	4,080		
Итого за завтрак		530	23,980	13,340	85,690	565,310	0,150	15,320	52,080	3,660	271,970	312,190	56,270	4,080		
обед																
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740		
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400	9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810		
297/	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020		
331																
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720		
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,110	0,009	30,100		0,160	8,960	7,720	7,250	0,360		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед		816	28,060	26,260	125,550	858,270	0,579	71,020	38,470	20,650	203,050	421,400	228,820	8,880		
Итого за день		1346	52,040	39,600	211,240	1423,580	0,729	86,340	90,550	24,310	475,020	733,590	285,090	12,960		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	А	Е	11	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000			136,400	104,500	16,500	0,110				
174,01	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	150/5	4,420	6,260	31,910	202,130	0,060	0,940	43,900	0,180		89,760	115,250	26,580	0,420				
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230	0,030	2,800		0,010		3,250	1,540	0,840	0,090				
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030	4,400	54,900	0,510		5,700	19,500	3,900	0,360				
Итого за завтрак			502	11,240	8,790	69,000	405,660	0,120	4,400	54,900	0,700	235,110	240,790	47,820	0,980				
Обед																			
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,710	3,100	6,600	57,930	0,020	14,400		1,420		18,810	16,770	9,510	0,590				
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,680	7,230	13,140	144,900	0,110	11,100	6,600	2,430		22,020	99,780	28,540	1,140				
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070		25,670	83,000	28,260	1,270				
331	"Курочка ряба" с соусом	150/5	6,510	4,910	41,980	237,800	0,100		29,500	0,950		0,600	52,550	9,600	0,730				
171	Каша пшеничная рассыпчатая маслом	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072		6,400	3,960	3,240	0,855				
342	Компот из свежих яблок	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650		11,060	3,530	14,920	0,670				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030	32,380	60,700	0,380		9,100	2,650	8,500	0,560				
ПР	Хлеб ржаной	831	26,604	27,724	136,680	907,550	0,419			8,972		93,660	262,240	102,570	5,815				
Итого за обед			1333	37,844	36,514	205,680	1313,210	0,539	36,780	115,600	9,672	328,770	503,030	150,390	6,795				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02									
243/	Соуска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110		
506	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720		
171	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за завтрак		500	21,130	19,660	85,620	605,190	0,500	4,000	31,800	1,400	167,530	420,920	181,560	6,790		
обед																
50	Салат из свеклы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830		
96,01	Рассолник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980		
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690		
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед		761	26,149	23,050	101,470	746,280	0,439	47,560	20,400	8,430	131,780	338,970	124,030	6,054		
Итого за день		1261	47,279	42,710	187,090	1351,470	0,939	51,560	52,200	9,830	299,310	759,890	305,590	12,844		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)								С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	4	5	6										8	9	10
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																				
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30//10/15	3,870	11,78	10,36	208	0,03	0,07	85	0,49	93	64,9	6,1	0,36						
174,05	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,330	7,200	39,600	253,060	0,160	1,300	49,500	0,710	155,980	241,870	36,000	0,920						
377	Чай с лимоном	200/10	0,090	0,010	15,270	63,250		4,000		0,020	4,450	2,200	1,200	0,110						
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360						
Итого за завтрак																				
			500	13,540	19,860	80,650	602,910	0,220	5,370	134,500	1,730	259,130	328,470	47,200	1,750					
обед																				
37	Салат "Степной"	60	0,860	6,100	4,500	76,980	0,030	4,720		2,740	10,420	25,620	11,340	0,360						
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020						
301/	Кнедли куриные с томатно-сметанным соусом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010						
331	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390						
203	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,110	0,009	30,100		0,160	8,960	7,720	7,250	0,360						
345	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560						
Итого за обед																				
			816	27,100	25,480	120,870	862,880	0,579	51,290	70,700	16,250	121,720	291,060	118,340	6,370					
Итого за день																				
			1316	40,640	45,340	201,520	1465,790	0,799	56,660	205,200	17,980	380,850	619,530	165,540	8,120					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Неделя: 2																			
завтрак																			
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	11,630	5,690	47,240	285,510	0,050	0,310	48,400	0,230	77,180	145,690	25,560	0,890					
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100					
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030		58,400	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360					
Итого за завтрак			530	15,850	8,330	92,770	512,060	0,140	13,960	58,400	1,000	164,130	224,490	48,160	4,210				
обед																			
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530					
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480					
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870		3,180	29,090	207,610	53,220	2,700					
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед			776	26,890	43,080	95,370	881,790	0,830	56,060	6,600	9,860	90,170	353,270	123,400	5,985				
Итого за день			1306	42,740	51,410	188,140	1393,850	0,970	70,020	65,000	10,860	577,760	171,560	10,195					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02													
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070						
203	Рожки с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420						
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230	0,030	2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090						
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360						
Итого за завтрак		512	15,800	25,060	79,180	606,790	0,380	9,090	60,000	13,110	55,570	174,340	47,120	1,520						
обед																				
66	Салат из моркови с мясом	60	0,770	6,080	13,790	114,320	0,040	3,450		2,860	19,130	34,560	20,400	0,560						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240						
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930						
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560						
Итого за обед		766	26,389	28,870	125,270	896,540	0,319	34,800	27,900	10,800	109,500	323,730	122,800	5,284						
Итого за День		1278	42,189	53,930	204,450	1503,330	0,699	43,890	87,900	23,910	165,070	498,070	169,920	6,804						
Итого за период		1307,1	39,498	46,917	192,977	1397,195	0,817	60,316	136,415	16,403	332,278	626,710	198,665	9,778						

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОБЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780				
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600				
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
Итого за завтрак			600	16,850	16,590	97,220	0,280	15,710	108,500	1,360	412,490	381,120	82,720	4,990				
обед																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,180	5,170	11,000	96,550	0,030	24,000		2,370	31,350	27,950	15,850	0,980				
103	Суп картофельный с вермишелью, курдюцей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600	2,910	26,450	111,030	33,670	1,480				
268/331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070				
199	Гороховое пюре	180	20,010	1,390	41,850	260,130	0,780			0,440	84,790	198,120	77,000	6,150				
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			936	43,270	31,230	148,290	1,330	46,860	24,600	9,140	194,560	428,180	181,640	11,655				
Итого за день			1536	60,120	47,820	245,510	1,610	62,570	133,100	10,500	607,050	809,300	264,360	16,645				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 1																		
Возраст: 11-18 лет																		
завтрак																		
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340			7,390	45,430	27,870	8,990	0,370			
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700		11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160			29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650		10,000		60,450	45,000	7,000	0,100			
ПП	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060				0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
Итого за завтрак			565	19,310	25,060	97,360	695,280	0,370	5,690	51,300	19,950	160,080	269,870	66,220	3,820			
обед																		
87	Салат "Школьный"	100	1,400	6,110	6,100	84,620	0,020	6,720			2,730	27,840	32,480	16,480	0,950			
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530			2,410	19,330	72,680	26,550	0,980			
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120		20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400			
348	Компот из изюма	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720			0,090	14,940	23,220	7,560	0,594			
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПП	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050				0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед			841	28,794	28,960	126,600	869,800	0,517	54,090	20,400	11,150	123,000	348,110	133,690	6,854			
Итого за день			1406	48,104	54,020	223,960	1565,080	0,887	59,780	71,700	31,100	283,080	617,980	199,910	10,674			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	7		8	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
386	Мюгурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000	1,010	136,400	104,500	16,500	0,110	
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,940	27,090	3,970	343,730	0,130	0,770	448,300	0,010	155,050	344,920	26,380	3,850	
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090	
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
Итого за завтрак			572	28,880	30,200	51,340	599,660	0,220	4,230	459,300	1,870	304,200	483,460	50,220	4,650
обед															
49	Салат "Ароматный"	100	1,300	10,090	3,600	110,900	0,030	27,500		4,500	39,180	37,450	15,220	0,630	
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	144,750	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260	
235/	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,620	0,080	3,450	30,600	2,540	42,400	133,830	31,270	0,750	
331	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420	
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8		0,306	5,58	1,44	1,44	0,288	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
Итого за обед			941	28,938	31,526	131,660	0,589	118,800	72,100	10,716	189,410	403,020	154,640	6,278	
Итого за день			1513	57,818	61,726	183,000	0,809	123,030	531,400	12,586	493,610	886,480	204,860	10,928	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																				
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800				59,000	0,100	1,200	1,900		0,020					
279/331	Тертые мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050						
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640						
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100						
PR	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720						
Итого за завтрак		555	19,690	32,630	103,380	787,420	0,060	4,740	116,500	14,260	118,220	251,710	63,270	3,530						
обед																				
59	Салат "Солнышко"	100	0,980	6,160	9,040	97,000	0,050	5,800		2,960	22,260	40,160	28,000	1,010						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240						
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930						
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324						
PR	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
PR	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
Итого за обед		846	29,269	29,750	139,300	954,610	0,379	37,150	27,900	11,490	124,200	332,860	143,520	6,434						
Итого за день		1401	48,959	62,380	242,680	1742,030	0,439	41,890	144,400	25,750	242,420	584,570	206,790	9,964						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет							
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
завтрак																
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
224	Запеканка из творога с морковью и сладкими яблоками	180/20	25,040	14,050	48,380	423,860	0,090	2,720	61,560	3,380	280,140	323,380	47,150	0,950		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050		
ПП	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Итого за завтрак	580	28,930	16,020	101,790	675,810	0,190	15,720	61,560	4,490	310,890	370,180	65,350	4,460		
	обед															
3	Икра овощная кабачковая	100	4,530	11,960	23,980	222,780	0,070	7,790		24,640	151,420	92,910	29,970	1,230		
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,070	6,450	9,510	105,570	0,060	32,400	9,370	2,410	41,460	50,910	22,720	0,810		
297/	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020		
331	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,550	5,720		
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100		0,160	9,000	7,800	7,250	0,360		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
	Итого за обед	926	34,430	32,340	162,490	1068,980	0,729	74,140	38,470	31,220	278,230	506,870	284,260	11,070		
	Итого за день	1506	63,360	48,360	264,280	1744,790	0,919	89,860	100,030	35,710	589,120	877,050	349,610	15,530		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7			8	9	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
174,0	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	124,300	156,950	36,000	0,570					
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090					
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000	0,850	136,400	104,500	16,500	0,110					
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
Итого за завтрак			572	13,950	10,180	90,760	517,790	0,170	4,760	60,500	1,090	273,450	295,490	59,840	1,370				
обед																			
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,180	5,170	11,000	96,550	0,030	24,000		2,370	31,350	27,950	15,850	0,980					
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/1	6,680	7,230	13,140	144,900	0,110	11,100	6,600	2,430	22,020	99,780	28,540	1,140					
294/	Шницель рубленый из птицы	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270					
331	"Курочка ряба" с соусом																		
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	7,800	5,060	50,370	277,880	0,120		29,500	1,130	0,600	62,870	11,520	0,870					
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072	6,400	3,960	3,240	0,855					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
Итого за обед			941	31,034	30,744	168,250	1061,640	0,499	41,980	60,700	10,692	117,770	287,270	123,950	7,045				
Итого за день			1513	44,984	40,924	259,010	1579,430	0,669	46,740	121,200	11,782	391,220	582,760	183,790	8,415				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02									
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370	1,300	20,000	0,680	20,680	254,050	170,220	5,720		
382,01	Каша с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040			0,010	123,160	103,100	22,500	0,600		
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
Итого за завтрак		550	24,140	20,740	104,470	703,790	0,600	4,000	31,800	1,860	174,330	478,620	214,160	8,030		
обед																
50	Салат свежклы с чесноком	100	1,570	5,100	9,050	88,250	0,020	9,800		2,300	39,120	43,380	21,720	1,370		
96,01	Рассолыник ленинградский с зеленью	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980		
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690		
349	Комлот из сухобруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед		841	29,449	24,890	123,900	848,110	0,499	51,460	20,400	9,500	159,210	359,860	145,810	7,294		
Итого за день		1391	53,589	45,630	228,370	1551,900	1,099	55,460	52,200	11,360	333,540	838,480	359,970	15,324		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	300/10/15	3,870	11,78	10,36	208	0,03	0,07	85	0,49	93	64,9	6,1	0,36				
174.09	Каша ячневая молочная вязкая с	250/5	9,150	7,970	49,000	304,980	0,200	1,630	54,500	0,880	194,810	32,100	45,000	1,150				
377	Чай с лимоном	200/10	0,090	0,010	15,270	63,250		4,000		0,020	4,450	2,200	1,200	0,110				
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
Итого за завтрак		570	16,480	21,210	100,330	707,230	0,290	5,700	139,500	2,240	301,760	131,700	58,800	2,220				
обед																		
37	Салат "Степной"	100	1,460	10,180	7,710	128,520	0,050	8,100		4,570	17,820	40,240	19,400	0,620				
102.03	Суп картофельный с горохом и зеленым	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020				
301/331	Кнепи куриные с томатно-сметанным соусом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010				
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,120	0,009	30,100		0,160	9,000	7,800	7,250	0,360				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед		926	31,490	30,520	149,700	1023,120	0,679	54,670	70,700	20,470	143,230	320,890	144,020	7,580				
Итого за день		1496	47,970	51,730	250,030	1730,350	0,969	60,370	210,200	22,710	444,990	452,590	202,820	9,800				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	180/20	14,490	7,310	55,490	344,820	0,060	0,360	61,100	0,290	95,730	180,900	31,560	1,040				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000			60,450	45,000	7,000	0,100			
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060				0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
Итого за завтрак			580	19,830	10,530	111,300	623,770	0,180	14,010	71,100	1,400	186,480	272,700	56,760	4,600			
обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	126,220	0,050	9,010			4,540	21,760	40,860	18,290	0,780			
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	152,810	0,140	19,770	6,600		2,910	26,450	111,030	33,670	1,480			
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870			3,180	29,090	207,610	53,220	2,700			
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860						0,400			0,045			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050				0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед			856	29,940	47,930	116,090	1002,820	0,890	58,650	6,600	12,250	109,430	369,210	141,720	6,935			
Итого за День			1436	49,770	58,460	227,390	1626,590	1,070	72,660	77,700	13,650	295,910	641,910	198,480	11,535			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02											
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070				
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640				
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090				
ПР	Батон	50	3,370	1,450	25,700	131,000	0,060			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
Итого за завтрак			18,040	25,800	96,300	692,490	0,440	9,090	60,000	15,250	58,190	198,190	54,000	3,400				
обед																		
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,270	10,130	22,540	188,660	0,060	5,750		4,770	31,350	56,740	33,720	0,920				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	121,880	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240				
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930				
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160		0,980	5,110	1,580	1,580	0,324				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			29,559	33,720	152,800	1046,270	0,389	37,100	27,900	13,300	133,290	349,440	149,240	6,344				
Итого за день			47,599	59,520	249,100	1738,760	0,829	46,190	87,900	28,550	191,480	547,630	203,240	9,744				
Итого за период			1460,6	45,891	53,057	237,333	1644,175	0,930	65,855	152,983	20,370	387,242	683,875	237,383				