

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Одинцовского
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Московской области



/Мозгалина Н.Ю./



/Бабаков Р.И./



/Варабешкина Е.С./

Примерное 10-ти дневное меню типовых районных питаний с использованием повышенной пищевой и биологической ценности для обучающихся (7-11 лет) в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Одинцовского района Московской области

1 - СМЕНА

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность				Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)
						ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг				
День 1 (понеделник)																		
Завтрак																		
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,39	11,711	0,196	127,743	0,0931	0	0	17,15	77,91	9,8	0,882	0,0735	120501			
2	Изделия макаронные отварные	160	6,1984	4,688	39,5184	225,0592	0,0952	0	14,4	22,992	52,032	9,664	0,9984	0,0272	130401			
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13	160103			
4	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03	100102			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102			
	Итого завтрак:		19,2004	23,329	69,4684	564,6362	2,6343	0,67	55,4	208,142	315,582	55,564	3,9504	0,2667				
Обед																		
	Салат из белокочанной капусты	60	0,7872	1,9494	3,762	35,76	0,012	11,3088	0	17,28	16,6638	16,9842	0,297	0,024	45			
	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,228	118,6	0,182	4,66	0	34,14	0,918	28,46	1,64	0,058	102			
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	150/80	6,61	24,35	19,42	234,42	0,19	7,94	0	27,51	58,12	52,2	3,57	0,022	197 Варф			
	Сок	200	0,6	0,2	36,74	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022	389			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624					
	Итого Обед:		15,0092	31,5194	93,31	612,904	0,452	31,9088	0	108,23	114,3018	119,2442	6,971	0,11				
	Итого Завтрак+Обед:		34,2096	54,8484	162,7784	1177,5402	3,0863	32,5788	55,4	316,372	429,8838	174,8082	10,9214	0,3767				

День 2 (Вторник)																						№ ТК(Вариант 1)					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества													
			г	г	г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг										
Завтрак																											
1	Каша пшеничная с курагой	180	5,877	11,0466	29,763	241,9794	0,12492	0,8892	40,23	131,994	150,309	41,418	1,0683	0,15102												120201-1	
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,72	0,18	6,75	31,5	0,054	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09	0,027												210106	
3	Ветчина (порциями)	10	2,26	2,09	0	27,85	0	0	0	1,2	0	3,5	0,26	0												100101	
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198												160101	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012												200102	
	Итого завтрак:		15,409	17,8286	69,515	500,1534	0,24412	35,6052	53,13	283,514	303,669	89,058	2,8883	0,30982													
Обед																											
	Салат из свежых отварной	60	0,8448	3,6072	4,956	55,68	0,0102	3,99	0	21,2784	24,3792	12,4152	0,7944	0,22422												52	
	Ши из свежей капусты	200	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66	0,038												88	
	Котлеты рыбные	80	8,930909	10,92364	10,778182	177,4545455	0,043636	0,232727	32,87273	33,36727	121,2364	27,82545	1,061818	0,101818												234	
	Картофельное пюре	150	3,276	4,9455	21,99825	145,6065	0,1584	12,96	16,875	52,5225	96,84	32,9775	1,22925	0,13635												130101	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	27	69,6	0	0,6	0	14,1	23,44	11,04	360,04	0,024												160211-1	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006												200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624														
	Итого Обед:		17,56371	24,26034	91,214432	618,4650455	0,304236	30,40273	49,74773	169,9682	343,0956	109,5582	364,6495	0,530388													
	Итого Завтрак+Обед:		32,97271	42,08894	160,72943	1118,618445	0,548356	66,00793	102,8777	453,4822	646,7646	198,6162	367,5378	0,840208													

РФ

День 3 (среда)																				
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества					№ ТК(Вариант 1)
	г	г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг						
Завтрак																				
1	Запеканка из творога	150	26,9385	17,142	29,46075	379,875	0,22755	0,687	84,0045	297,4635	808,9125	34,659	0,8598	0,3978	120305					
2	Сулс абрикосовый	15	0,117	0,00675	10,1385	41,08275	0,00225	0,09	0	3,87	3,285	2,3625	0,099	0,0045	140206					
3	Чай	200	0	0	9,99	39,96	0	0	0	3,765	5,768	0	0,03	0	160105					
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102					
	Итого завтрак:		30,1355	26,55875	70,22925	640,48775	0,2738	0,777	114,0045	315,6985	853,4655	42,2215	1,4888	0,4243						
Обед																				
	Салат витаминный	60	0,72	3,09	6,48	55,98	0,006	16,3	0	25,68	16,02	9,9	0,606	0,0198	40 Варф					
	Сулс картофеля с крупой	200	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	0	21,36	0,788	18,22	0,7	0,044	101					
	Печень по-строгановски	80/30	14,586	12,353	3,872	203,5	0,22	9,295	6360,2	36,564	263,252	19,217	5,5	156,222	255					
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085	0	0	14,82	203,925	135,825	4,56	0,1125	302					
	Компот из ягод С/м	200	0	0	27	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06							
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624							
	Итого Обед:		28,102	24,51	105,8435	746,154	0,5525	32,195	6360,2	108,124	521,985	190,762	12,29	156,4043						
	Итого Завтрак+Обед:		58,2375	51,06875	176,07275	1386,64175	0,8263	32,972	6474,205	423,8225	1375,451	232,9835	13,7788	156,8286						

День 4 (четверг)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
1	Каша "Дружба"	180	6,948	7,0668	41,2884	256,734	0,1278	0,594	25,65	129,9312	173,907	42,7068	0,93726	0,14958	120211
2	Кофейный напиток элаковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13	160103
3	Сыр (горцилами)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03	100102
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113
	Итого завтрак:	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	Обед														
	Салат из моркови	60	0,708	4,24	5,56	63,35	0,03	2,73	0	14,79	0,336	20,74	0,39	0,006	100302
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98	0,038	82
	Рыбу из птицы	230	19,88143	17,92114	28,78933	355,9733	0,221582	15,755	48,3	48,7255	210,3856	51,5223	2,61027	0,21758	120609
	Сок	200	0,6	0,2	36,74	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		25,25143	27,10114	99,99533	726,4473	0,359582	35,025	48,3	132,5955	293,0016	114,7623	5,44427	0,28958	
	Итого Завтрак+Обед:		41,43823	49,92794	181,39773	1322,2453	2,955382	36,289	144,95	436,4267	671,2486	196,1691	8,71153	0,62116	

День 5 (пятница)																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			
Завтрак																	
1	Омлет	150	15,6615	16,8525	2,9265	226,0245	0,08775	0,27	15,8625	118,065	257,8013	19,8825	2,874375	0,5565	120301		
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,088	22	0	17,6	61,6	92,4	1,32	0,11	210103		
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,066	6	0	93,6	37,2	12,6	0,42	0,03	130206		
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101		
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
	Итого завтрак:		25,8735	22,0045	75,7485	604,5285	0,28495	28,786	28,7625	343,385	477,8613	156,5225	5,844375	0,8223			
Обед																	
	Икра кабачковая	60	1,6386	4,3122	8,727	80,28	0,0228	2,8056	0	54,5598	33,4818	10,8636	0,4446	0,0234	73		
	Суп куриный с вермишелью	200	2,052	4,434	9,296	92,6	0,04	0,4	10	22,84	30,8	8,54	0,52	0,028	113		
	Котлеты рыбные	80	8,930909	10,92364	10,778182	177,4545455	0,043636	0,232727	32,87273	33,36727	121,2364	27,82545	1,061818	0,101818	234		
	Пюре картофельное	150	3,276	4,9455	21,99825	145,6065	0,1584	12,96	16,875	52,5225	96,84	32,9775	1,22925	0,13635	130101		
	Компот из ягод с/м	200	0	0	27	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0			
	Итого Обед:		18,51751	25,41934	97,959432	670,2650455	0,310836	16,39833	59,74773	172,9896	320,3582	87,80655	4,179668	0,295568			
	Итого Завтрак+Обед:		44,39101	47,42384	173,70793	1274,793545	0,595786	45,18433	88,51023	516,3746	798,2194	244,3291	10,02404	1,117868			

День 6 (понедельник)																№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак																
1	Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хл	180	7,2	4,968	36,648	220,104	0,2088	1,0656	57,6	253,44	473,04	20,16	0,9504	0,2952	120215	
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,14	52	44	108	7	0,2	0,06	100102	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0	0	30	1,2	1,9	0	0,02	0,01	140113	
3	Чай с молоком	200	1,2	1,28	17,864	87,776	0,008	0,24	6	52,345	42,168	5,6	0,088	0,052	160108	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102	
	Итого завтрак:		16,12	21,558	75,152	559,11	0,2688	1,4456	145,6	360,385	658,708	37,96	1,7384	0,4292		
Обед																
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6546	3,6498	6,723	62,34	0,012	3,864	0	17,5608	19,0848	10,0992	0,888	0,018	54	
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,318	76,2	0,058	8,3	0	27,88	39,42	16,6	0,62	0,038	99	
	Плов	150/80	29	25,898	39,897333	493,7333333	0,092	1,962667	0	21,81933	306,8813	60,24467	4,063333	0,168667	265	
	Сок	200	0,6	0,2	36,74	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	Итого Обед:		34,1446	34,5418	110,83833	856,3973333	0,23	22,12667	0	96,56013	403,9861	108,5439	7,035333	0,252667		
	Итого Завтрак+Обед:		50,2646	56,0998	185,99033	1415,507333	0,4988	23,57227	145,6	456,9451	1062,694	146,5039	8,773733	0,681867		

РРР

День 7 (вторник)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
1	Каша овсяная	180	4,9446	5,1246	23,9841	161,8362	0,11898	0,4104	15,777	97,3242	139,743	39,8808	0,94896	0,11412	120209
2	Творог для детского питания	100	18	9	3	169	0,04	0,5	50	164	220	23	0,4	0,27	3
3	Кофейный напиток эляковый на молоке	200	3,792	3,4	19,474	123,664	2,42	0,6	15	141,3	114,84	30	1,73	0,13	160103
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	Итого завтрак:		29,7366	18,6846	67,0181	559,1802	2,62298	1,5104	80,777	412,0242	508,183	98,0808	3,55896	0,52612	
Обед															
	Салат из белокочанной капусты	60	0,7872	1,9494	3,762	35,76	0,012	11,3088	0	17,28	16,6638	16,9842	0,297	0,024	45
	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,228	118,6	0,182	4,66	0	34,14	0,918	28,46	1,64	0,058	102
	Птица тушенная в соусе	80/30	18	11,517	3,223	165	0,044	0,363	32,23	31,944	80,597	14,839	1,045	0,088	290/330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085	0	0	14,82	203,925	135,825	4,56	0,1125	302
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	27	69,6	0	0,6	0	14,1	23,44	11,04	360,04	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		34,8772	24,5994	106,0145	731,034	0,4925	16,9318	32,23	121,584	363,5438	214,7482	368,446	0,3125	
	Итого Завтрак+Обед:		34,8772	24,5994	106,0145	731,034	0,4925	16,9318	32,23	121,584	363,5438	214,7482	368,446	0,3125	

День 8 (средн)															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)	
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
1	Каша рисовая	180	5,56	6,2496	40,8222	241,6392	0,049968	0,54	24,3	114,678	142,929	32,6988	0,52866	0,136584	120203
2	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	0,04	1,2	30	242	182	28	0,2	0,26	230105
3	Сыр (горцлиями)	10	2,32	2,95	0	35,83	0,004	0,07	26	22	54	3,5	0,1	0,03	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102
	Итого завтрак:		16,846	16,7596	70,7822	501,3492	0,137968	1,81	80,3	388,078	412,529	69,3988	1,30866	0,438584	
Обед															
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0,06	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98	0,038	82
	Котлеты рыбные	80	8,930909	10,92364	10,778182	177,4545455	0,043636	0,232727	32,87273	33,36727	121,2364	27,82545	1,061818	0,101818	234
	Картофельное пюре	150	3,276	4,9455	21,99825	145,6065	0,1584	12,96	16,875	52,5225	96,84	32,9775	1,22925	0,13635	130101
	Сок	200	0,6	0,2	36,74	125,8	0,022	8	0	20	0,6	14	0,6	0,022	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	Итого Обед:		17,34891	20,86914	99,442432	636,1850455	0,322036	31,83273	49,74773	168,7698	314,7564	111,703	5,095068	0,364168	
	Итого Завтрак+Обед:		34,19491	37,62874	170,22463	1137,534245	0,460004	33,64273	130,0477	556,8478	727,2854	181,1018	6,403728	0,802752	

Вс

День 9 (четверг)														
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг
Завтрак														
1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6165	19,59	3,15	263,376	0,07575	0,225	14,7225	103,716	222,2325	24,924	3,07905	0,48075
2	Чай с лимоном	200	0,036	0,004	12,108	48,612	0,0016	1,6	0	5,425	6,648	0,48	0,06	0,0008
3	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,018	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36	0,024
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,088	22	0	17,6	61,6	92,4	1,32	0,11
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Итого завтрак:		23,9325	21,334	73,238	580,688	0,20535	29,825	14,7225	145,241	332,4805	128,804	5,05905	0,62155
Обед														
	Икра кабачковая	60	1,6386	4,3122	8,727	80,28	0,0228	2,8056	0	54,5598	33,4818	10,8636	0,4446	0,0234
	Рассолыник Ленинградский	200	2,6	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	0	23,32	45,38	19,34	0,74	0,046
	Плов из птицы	150/80	19,42733	11,34667	41,921333	348,0666667	0,153333	6,9	21,16	53,37533	197,9533	62,054	2,162	0,153333
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	27	69,6	0	0,6	0	14,1	23,44	11,04	360,04	0,024
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,006
	Итого Обед:		26,76593	20,5487	107,39233	682,0706667	0,296133	17,0056	21,16	154,6551	338,2551	110,8976	364,2506	0,252733
	Итого Завтрак+Обед:		50,69843	41,88887	180,63033	1262,758667	0,501483	46,8306	35,8825	299,8961	670,7356	239,7016	369,3097	0,874283

РФ

День 10 (пятница)																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)	
Завтрак																
1	Каша манная с изюмом	180	7,0344	11,9853	40,0068	296,0325	0,09405	0,7884	46,8225	183,6504	171,099	32,2596	1,07802	0,20754	120205	
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,14	52	44	108	7	0,2	0,06	100102	
4	Какао-напиток на молоке	200	3,552	3,352	12,442	94,144	0,0212	0,516	12,9	109,42	104,46	29,04	0,99	0,1198	160101	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,044	0	0	9,4	33,6	5,2	0,48	0,012	200102	
	Итого завтрак:		18,2264	22,3973	73,0088	566,5165	0,16725	1,4444	111,7225	346,4704	417,159	73,4996	2,74802	0,39934		
Обед																
	Салат из свежлы отварной	60	0,8448	3,6072	4,956	55,68	0,0102	3,99	0	21,2784	24,3792	12,4152	0,7944	0,22422	52	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66	0,038	88	
	Тедтели 1-й вариант	80/30	15	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87	0,07	278	
	Изделия макаронные отварные	150	5,811	4,395	37,0485	210,993	0,08925	0	13,5	21,555	48,78	9,06	0,936	0,0255	130401	
	Компот из ягод с/м	200	0	0	27	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624			
	Итого Обед:		25,6878	21,5162	105,7365	663,797	0,24145	17,33	47,42	119,8834	238,7292	65,1052	4,1844	0,36372	330921	
	Итого Завтрак+Обед:		43,9142	43,9135	178,7453	1230,3135	0,4087	18,7744	159,1425	466,3538	655,8882	138,6048	6,93242	0,76306	330921	
	Итого за 10 дней		425,2	449,4882	1853,07	12056,98699	10,37361	352,7838	7368,845	4048,105	7401,714	1967,566	1170,839	163,219		
	Среднее за 10 дней:		42,5	44,94882	185,307	1205,698699	1,037361	35,27838	736,8845	404,8105	740,1714	196,7566	117,0839	16,3219		

102