



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше для детей с ОВЗ

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 1															
Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом и сахаром	250/10/10	9.81	11.12	43.5	325	0.7	1.7	0.1	0.35	163	211	46	0.7	253
	Какао с молоком витаминизированное	200/10	3.9	3	25	136	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8	496
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Бутерброд с маслом (сливочное или шоколадное)	40	1.8	4.8	10	125	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	93
ИТОГО		550	18.11	19.16	92.2	651.9	0.79	3	0.24	1.05	296	357.5	80.2	2.13	
Обед	Соленый огурец порционный	60	0.5	0.06	1.02	7.8	0.02	3.01	0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36	107
	Уха с перловой крупой	250	7	7.2375	16.05	166.25	0.1	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25	151
	Котлета из мяса говядины	100	11.90	15.62	14.33	255.56	0.09	0.00	0.04	0.44	38.89	184.44	26.00	2.78	381
	Каша гречневая вязкая	180	6.8	7.2	44.532	295.2	0.24	0	0.048	0.732	17.112	242.4	163.68	5.4	237
	Соус томатный	30	0.8	0.7	2.7	21.3	0.01	0.8	8	0.5	2	0	4	0.5	587
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	494
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
ИТОГО		903	30.5	31.4197	117.735	927.31	0.53889	14.51	8.1224	2.7864	163.251	677.8944	270.63	12.18778	
ИТОГО В ДЕНЬ		1453	48.61	50.5797	209.935	1579.21	1.32889	17.51	8.3624	3.8364	459.251	1035.394	350.83	14.31778	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 2															
Завтрак	Каша манная	250/10/10	13.75	13.5	40.5	299.6	0.0975	1.725	0.065	0.65	166	151.5	25.25	0.55	262
	Бутерброд с маслом, сыром	40	6	8.1	7.8	129	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3	91
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	493
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	ИТОГО	555	22.45	21.84	77	554.5	0.1475	1.825	0.125	1.25	317	273	40.45	1.48	
Обед	Салат из свеклы	60	0.9	3.31	5.06	56.3	0.01	3.4	0	1.38	19.8	22.9	11.4	0.8	50
	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250	1.6	8.5	11.225	103.25	0.0375	18.375	0	2.375	40.25	36.25	17.5	0.625	140
	Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе	110	15.3	14.19	17.71	229	0.033	0.286	0.022	0.022	39.6	68.2	15.4	3.96	462
	Макаронные изделия отварые	180	6.84	4.5875	41.25	233.75	0.075	0.0125	0	1	7.125	44.625	10.125	1	291
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	860	28.04	31.1875	117.545	816.5	0.2955	52.0735	0.522	5.077	120.275	238.875	72.725	7.885	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1415	50.49	53.0275	194.545	1371	0.443	53.8985	0.647	6.327	437.275	511.875	113.175	9.365	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 3															
Завтрак	Каша пшенная вязкая на молоке	250/10/10	10.70	11.83	41.88	354.50	0.24	1.83	0.07	0.20	180.75	241.25	53.75	1.50	267
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4	96
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Кофейный напиток	200/10	4.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	501
	ИТОГО	550	18.7	18.965	91.875	623.4	0.3275	3.225	0.12	0.7	315.75	362.75	74.95	2.33	
Обед	Банан	100	1.5	0.8	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	112
	Борщ "Белорусский" с курой и сметаной	250	1.9	10.0625	14.55	143	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725	154
	Жаркое по -домашнему	280	24.00	17.02	30.24	350.00	0.14	7.50	0.00	3.46	33.60	229.60	47.04	4.32	482
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	508
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	890	31.3	28.4865	116.69	819.2	0.32276	27.954	0	6.5858	109.35	410.5	133.84	8.6482	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1440	50	47.4515	208.565	1442.6	0.65026	31.179	0.12	7.2858	425.1	773.25	208.79	10.9782	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 день 4															
Завтрак	Каша "Геркулесовая"	250/10/10	10.7	17	39.375	359.25	0.225	1.775	0.1	1	193.25	302	88.75	2.125	247
	Йогурт в ассортименте	100	7.5	5.2	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2	
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	493
ИТОГО		615	20.9	22.44	85.075	659.15	0.315	2.975	0.14	1.3	445.25	506.5	121.95	2.955	
Обед	Салат из моркови	60	0.6	6.08	5.48	82.8	0.01	1.92	0	2.8	14.4	29.5	19.8	0.36	7
	Суп Крестьянский с крупой и курой	250	8.25	5.1	19.5	112.5	0.05	9.95	0	2.425	26.25	34	19.5	0.725	154
	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	100	9.98	8.33	20.78	164.00	0.06	0.87	0.04	0.61	44.71	107.78	21.20	0.98	437
	Рис припущенный	180	4.68	7.56	46.13	247.93	0.14	0.00	0.05	0.34	24.10	344.13	109.18	2.56	415
	Сок в ассортименте	200	1	0.2	0.2	92	0.002	4	0	0	14	0	0	2.8	518
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
<i>с 1 марта Огурец свежий</i>		60	<i>0.66</i>	<i>0.12</i>	<i>6</i>	<i>14.45</i>	<i>0.036</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>0.42</i>	<i>8.43</i>	<i>15.6</i>	<i>12</i>	<i>0.54</i>	<i>106</i>
ИТОГО с 1 марта		850	27.9678	21.9158	116.503	751.075	0.3611	29.818	0.0867	4.0936	130.987	568.403	180.175	9.105278	
ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта		1465	59.9956	44.5517	262.906	1636.8	0.8381	74.636	0.1733	8.9072	283.905	1219.31	390.65	20.25056	
ИТОГО		850	27.9078	27.8758	115.983	819.425	0.33506	16.7378	0.0867	6.4736	136.957	582.3028	187.975	8.925278	
ИТОГО В ДЕНЬ		1465	48.8078	50.3158	201.058	1478.575	0.65006	19.7128	0.2267	7.7736	582.207	1088.803	309.925	11.88028	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя 1 день 5																
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	230/30	17.56	17.03	38.08	415.28	0.09	0.77	0.26	0.89	379.50	443.39	48.56	1.28	313	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	494	
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33		
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	1.8	4.8	10	125	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	93	
ИТОГО		553	22.06	22.07	76.9778	667.18	0.13944	3.56667	0.3756	1.5944	402.7	483.8889	57.75556	2.307778		
Обед	Салат капустный	60	1.26	6.06	6.36	82.8	0.024	9.24	0	2.76	18	17.4	10.8	0.54	1	
	Суп с макаронными изделиями с курой	250	2.58	2.78	25.60	135.00	0.08	6.08	0.00	1.43	13.50	53.00	19.75	0.83	158	
	Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе	110	16.50	10.13	20.90	214.50	0.13	1.28	0.15	2.86	44.00	81.40	17.60	96.80	332	
	Пюре картофельное	180	3.78	8.25	20.44	190.00	0.17	6.38	0.06	0.02	48.75	106.88	35.63	1.31	429	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617	
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17		
	<i>с 1 марта Салат из квашенной капусты</i>	60	0.96	4.08	1.8	65.6	0.012	11.38	0	2.7	25.9	19.2	9.03	0.36	48	
ИТОГО с 1 марта		860	27.215	25.836	111.038	799.3	0.5278	55.106	0.71	7.3038	145.65	327.375	100.305	100.798		
ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта		1413	28.175	29.916	112.838	864.9	0.5398	66.486	0.71	10.004	171.55	346.575	109.335	101.158		
ИТОГО		860	27.515	27.816	115.598	816.5	0.5398	52.966	0.71	7.3638	137.75	325.575	102.075	100.978		
ИТОГО В ДЕНЬ		1413	58.79	56.352	247.775	1784.40	1.1475	121.59	1.421	17.608	330.7	740.85	227.94	203.455		

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 6															
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке	250/10/10	10.8	14.25	30.1	317.75	0.1525	1.775	0.1	0.95	208.75	312.5	46.5	1.15	255
	Какао с молоком витаминизированное	200/10	3.9	3	25	136	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8	496
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4	96
	ИТОГО	550	18.5	21.69	89.2	643.65	0.2425	3.175	0.15	1.45	341.75	454	80.7	2.68	
Обед	Огурец соленый порционный	60	0.5	0.06	1.02	7.8	0.02	3.01	0	0.06	13.8	14.4	8.4	0.36	107
	Суп картофель с бобовыми и курой	250	4.9	6.125	18.6	118	0.1875	8.625	0.038	0.225	19	65.75	25.5	0.925	144
	Котлета из мяса говядины	100	11.21	15.62	14.33	255.56	0.09	0.00	0.04	0.44	38.89	184.44	26.00	2.78	381
	Макаронные изделия отварные	180	6.84	4.59	41.25	233.75	0.08	0.01	0.00	1.00	7.13	44.63	10.13	1.00	291
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	494
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	Соус томатный	30	0.8	0.7	2.7	21.3	0.01	0.8	8	0.5	2	0	4	0.5	587
	ИТОГО	903	27.751	27.695	117.003	817.61	0.4614	15.248	8.082	2.5294	108.51	380.119	94.325	7.46278	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1453	46.251	49.385	206.203	1461.26	0.7039	18.423	8.232	3.9794	450.26	834.119	175.025	10.1428	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 7															
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10/10	10.47	12.34	50.00	339.06	0.12	1.09	0.06	0.41	256.88	212.50	32.81	0.25	165
	Бутерброд с маслом, сыром	40	6	8.1	7.8	129	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3	91
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	493
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
ИТОГО		555	19.169	20.684	86.5	593.9625	0.1688	1.1938	0.123	1.0063	407.88	334	48.0125	1.18	
Обед	Булочка в ассортименте	60	9.8	13.6	18.9	321	0.02	0.1	0.15	0.7	79	12	14	0.5	
	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250	6.8	7.6	26.5	186	0.0875	7.675	0	2.35	15.5	63	26.25	0.925	132
	Капуста тушеная с мясом	280	8.30	6.09	28.30	120.60	0.07	28.56	0.06	1.24	101.92	8.40	70.56	1.68	423
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
ИТОГО		850	28.3	27.893	116	821.8	0.3147	66.335	0.706	4.5932	209.92	150.3	129.11	4.605	
ИТОГО В ДЕНЬ		1405	47.469	48.577	202.5	1415.7625	0.4835	67.529	0.829	5.5995	617.8	484.3	177.123	5.785	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 8															
Завтрак	Омлет натуральный	250/10	17.9	17.875	35.75	397.5	0.15	0.75	0.488	1.125	198.75	375	30	3.75	301
	Бутерброд с маслом (сливочное или шоколадное)	40	1.8	4.8	10	125	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	93
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	496
	ИТОГО	553	22.4	22.915	74.65	649.4	0.2	3.55	0.608	1.825	221.95	415.5	39.2	4.78	
Обед	Салат из моркови	60	0.6	6.08	5.48	82.8	0.01	1.92	0	2.8	14.4	29.5	19.8	0.36	7
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1.825	5	10.65	106	0.0375	10.3	0	2.4375	34.5	53	26.25	1.2	128
	Плов из филе цыпленка - бройлера	280	22.99	16.25	48.90	398.00	0.14	7.62	0.00	3.46	34.16	229.60	47.57	4.32	492
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	508
	ИТОГО	850	29.319	27.931	115.93	817	0.2753	20.336	0	8.9983	124.56	398	118.916	8.8832	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1403	51.719	50.846	190.58	1466.4	0.4753	23.886	0.608	10.823	346.51	813.5	158.116	13.6632	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 9															
Завтрак	Каша "Дружба"	250/10/10	14.75	14.575	31.25	298	0.1	1.65	0.1	0.25	158.25	438.75	38.25	0.7	260
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4	96
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	493
	Хлеб пшеничный	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	ИТОГО	555	18.65	19.015	80.35	547.9	0.15	1.75	0.13	0.75	178.25	473.25	46.45	1.73	
Обед	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	112
	Суп с макаронными изделиями с курой	250	2.575	2.775	22.5625	124.5	0.075	6.075	0	1.425	13.5	53	19.75	0.825	158
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	100	5.44	17.33	7.67	186.00	0.12	8.33	0.03	0.69	56.56	110.00	35.56	2.74	412
	Горошница	180	18.60	7.38	43.13	306.25	0.40	0.00	0.01	0.00	122.50	356.25	123.75	4.38	418
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	Компот из свежих ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1	507
	ИТОГО	890	30.919	28.683	130.154	879.95	0.725	28.708	0.043	2.8139	244.06	613.15	220.356	12.7444	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1445	49.569	47.698	210.504	1427.85	0.875	30.458	0.173	3.5639	422.31	1086.4	266.806	14.4744	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2 день 10															
Завтрак	Каша манная	250/10/10	13.75	13.5	38.575	299.6	0.0975	1.725	0.065	0.65	166	151.5	25.25	0.55	262
	Бутерброд с маслом (сливочное или шоколадное)	40	1.8	4.8	10	125	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3	93
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	493
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	ИТОГО	555	18.25	18.54	77.275	550.5	0.1475	1.725	0.185	1.35	186	191	33.45	1.48	
Обед	Салат из капусты	60	1.26	6.06	6.36	82.8	0.024	9.24	0	2.76	18	17.4	10.8	0.54	1
	Солянка дамашняя, сметана	250	5.6	11.125	38.6	246.3	0.0625	13.5	0	3	37.163	53.875	32.5	1.5	157
	Пюре картофельное	180	3.78	8.25	20.44	172.50	0.17	6.38	0.06	0.02	48.75	106.88	35.63	1.31	429
	Котлета рыбная	100	13.90	2.10	9.00	125.30	0.70	0.40	0.01	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60	345
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный пшен	30	2.6	0.24	13.7	65.9	0.03	0	0	0.3	3	19.5	4.2	0.33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0.8	0.36	10.2	54.3	0.05	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
	ИТОГО	850	27.94	28.135	116.698	821.1	1.0953	59.515	0.567	7.0788	152.41	405.05	120.225	5.4525	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1405	46.19	46.675	193.973	1371.6	1.2428	61.24	0.752	8.4288	338.41	596.05	153.675	6.9325	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1429.7	49.79	50.091	206.564	1479.8649	0.8	44.543	2.137	7.5225	440.98	796.454	214.14	30.0994	