



О.В. Михеева

2024г

Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2024-2025 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 ОБЗ

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	Мг	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 пшени	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					
	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 пшени	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	117,7353	927,31	0,53889	14,51	8,1224	2,78644	163,251	677,8944	270,63	12,18778						
ИТОГО В ДЕНЬ	1453	48,61	50,5797	209,9353	1579,21	1,32889	17,51	8,3624	3,83644	459,251	1035,394	350,83	14,31778						

Для детей 12 лет и старше ОБЗ

Прем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Неделя 1 день 2															
	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
Завтрак	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	
	Салат из свежесы	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, куррой 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
	Тертлеги 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
Обед	Макаронные изделия отварные	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	Мг	Fe					
Неделя 1 день 3																			
Завтрак	Каша пшениная 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				
	Булгурброд 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					
	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	790	29,8	27,6865	95,69	723,2	0,28276	17,954	0	6,1858	101,35	382,5	91,84	8,0482					
	ИТОГО В ДЕНЬ	1340	48,5	46,6515	187,565	1346,6	0,61026	21,179	0,12	6,8858	417,1	745,25	166,79	10,3782					

Для детей 12 летн старше ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 1 день 4																			
	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					
	Йогурт в асортименте	100	7,5	5,2	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2	247				
Завтрак	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					
	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 Крустьянский 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				
Обед	Сок в асортименте	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					
	с 1 марта Огурец свежий	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106				
	ИТОГО с 1 марта	850	27,9678	21,9158	116,503	751,075	0,36106	29,8178	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	0,83811	74,6356	0,1733	8,9072	283,905	1219,31	390,65	20,25056					
	ИТОГО	850	27,9078	27,8758	115,9828	819,425	0,33506	16,7378	0,0867	6,47361	136,957	582,3028	187,975	8,925278					
	ИТОГО В ДЕНЬ	1465	48,8078	50,3158	201,0578	1478,575	0,65006	19,7128	0,2267	7,77361	582,207	1088,803	309,925	11,88028					

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Примеры 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	Мг	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 пшени	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	1,59444	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				
	Тфрегли 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 пшени	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 кашеиной 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 в ДЕНЬ 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	100,7975					
	ИТОГО	1413	28,175	29,916	112,838	864,9	0,5398	66,486	0,71	10,004	171,55	346,575	109,335	101,1575					
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 ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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			
	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		
Колбета 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	200/1/5/8	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	27,6947	117,003	817,61	0,4614	15,248	8,082	2,5294	108,51	380,119	94,325	7,462778				
ИТОГО В ДЕНЬ	1453	46,251	49,3847	206,203	1461,26	0,7039	18,423	8,232	3,9794	450,26	834,119	175,025	10,14278				

Для детей 12-ти старше ОВЗ

Принем 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	Мг	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	20,6838	86,5	593,9625	0,1688	1,1938	0,123	1,0063	407,88	334	48,0125	1,18					
	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				
	Капустга 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	27,8928	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	48,5766	202,5	1415,7625	0,4835	67,529	0,829	5,5995	617,8	484,3	177,123	5,785					

Для детей 12 лет 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	Мг	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					
	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				
Обед	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	0,3	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	27,9312	115,93	817	0,2753	20,336	0	8,9983	124,56	398	118,916	8,8832					
	ИТОГО В ДЕНЬ	1403	51,719	50,8462	190,58	1466,4	0,4753	23,886	0,608	10,823	346,51	813,5	158,116	13,6632					

Для детей 12 лет 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	Мg	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	28,6833	130,154	879,95	0,725	28,708	0,043	2,8139	244,06	613,15	220,356	12,74444					
	ИТОГО В ДЕНЬ	1445	49,569	47,6983	210,504	1427,85	0,875	30,458	0,173	3,5639	422,31	1086,4	266,806	14,47444					

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Принем 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	Мг	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	50,0907	206,504	1479,8649	0,8	44,543	2,137	7,5225	440,98	796,454	214,14	30,09942						