

День:2

Неделя:1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
табл. 4	каша рисовая с м/сл	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,16	0,4	0	1,6	306	344	42	1,4
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		21,65	22,85	102,3	675	0,234	11,34	0,09	2,94	697,5	598,5	72,5	4,47
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	20	0,9
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,05	5,1	0,04	0,6	11	147,1	13,7	0,5
520	шпоре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196	0,08	16	0,05	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
377	рыба жареная с м/сл	100/10	17,6	15,1	10,6	168	0,15	12,1	0,07	3	59,8	264,4	35	1
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	37,6	236	0,12	0	0	1,1	92	65	14	1,1
	Итого:		37,6	29,4	148	992	0,562	59	0,22	7,85	233,2	693,7	125	7
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сдоба с фруктовой начинкой	0,1	4	8	43	290	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		4,12	8	55	348	0,16	3,29	27	1,41	33,45	91	33	2,91
	Итого за день:		63,37	60,25	305,3	2015	0,956	73,63	27,31	12,2	964,15	1383,2	230,5	14,38

День:3

Неделя:1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					минеральные			
			вещества (г)				(мг)					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	
ЗАВТРАК															
366	запеканка из творога	200/25	27	23,9	24,7	431	0,09	6,9	0,13	1,62	267	357	35,46	1,16	
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4	
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6	
96	масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2	
	Итого		31,35	25,75	75,2	697	0,146	6,9	0,33	2,97	321,4	393,9	45,36	2,36	
ОБЕД															
т.т.к	икра кабачковая	100	2	9	12,5	56	0,02	7	0	3,1	41	97	15	0,7	
140	суп картофельный с горохом	250	2,9	5,3	37	120	0,05	4	0,1	0,4	19,6	111,2	12,1	0,5	
487	курица отварная с м/сл	100/10	15,7	8,9	0,4	144	0,08	6,9	0,1	0,12	16,9	201,1	43,9	2,4	
332	макароны отварные	180	6,3	7,4	67,3	264,6	0	0	0	0	7	68,59	6	0,6	
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2	
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3	
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	32,5	7	0,55	
	Итого:		35,8	31,7	175,9	933,6	0,33	25,9	0,27	6,12	166	625,39	102,5	7,25	
ПОЛДНИК															
т.т.к.	Пирожок с брусникой	0,085	5,5	7	67	350	0,009	2,44	17,3	0,296	10,52	13,5	6,33	0,212	
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91	
	Итого:		5,62	7	79	408	0,009	5,73	17,3	0,306	18,97	13,5	6,33	1,122	
	Итого за день:		72,77	64,45	330,1	2038,6	0,485	38,53	17,9	9,396	506,37	1032,79	154,19	10,732	

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
табл.4	каша пшеничная с м/сл.	200/10	3	8	31,6	248	0,49	0,6	0	0	336	371	50	7,26
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	9,4	0,3
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
337	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
627	апельсин	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	0	24,1	26,1	9,1	0,24
	Итого		16,85	19,05	98,1	690	0,595	84,7	0,13	1,59	581,1	635,4	79,8	9,4
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
139	суп овощной	250	6,2	5,6	22,3	147	0,08	8,3	0,005	0,4	19,7	119,3	19,3	1,4
511	рис отварной	180	4,5	7,4	36,3	213	0,09	0	0	0	18,3	69,4	7,7	1,3
451	котлета из говядины с м/сл	100/10	10,8	18,9	11,1	176	0,6	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	22,2	1,5
638	компот из плодов или ягод су	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		31,2	33,1	141	899	0,937	14,3	0,295	2,2	145	525,4	85,8	7,95
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Круасан	0,07	3,5	13	44	310	0,39	0,2	0,22	0,84	37	105	16	0
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		3,62	13	56	368	0,39	3,49	0,22	0,85	45,45	105	16	0,91
	Итого за день:		51,67	65,15	295,1	1957	1,922	102,49	0,645	4,64	771,55	1265,8	181,6	18,26

День:5

Неделя: 1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
333	Макаронные изделия отварные	200/15	9	19,9	31,1	252,5	0,08	0,12	99,75	1,38	171,16	104,55	16,62	0,7
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	32,5	6,5	0,6
	Итого		16,95	25,95	83,3	542,5	0,145	0,22	99,75	2,63	245,16	185,05	23,12	1,3
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	20	0,9
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,1	37,1	151,5	14	1
436	жаркое по - домашнему	180/50	10,9	7,35	26,2	367,4	0,1	21,2	0,02	0,4	204	264,9	39,6	2,9
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	37,6	236	0,12	0	0	1,1	46	65	14	1,1
	Итого:		25,7	14,25	134,7	964,4	0,419	52,3	0,48	3,35	322	607,8	99	9
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сдоба с фруктовой начинкой	0,1	4	8	43	290	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		4,12	8	55	348	0,16	3,29	27	1,41	33,45	91	33	2,91
	Итого за день:		46,77	48,2	273	1854,9	0,724	55,81	127,23	7,39	600,61	883,85	155,12	13,21

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
362	пудинг из творога	200/25	27	23,9	24,7	431	0,01	7,3	0,16	1,62	265	357	35,46	1,16
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		38,55	32,95	75,1	725	0,074	8,14	0,25	2,96	618,5	552,9	59,96	2,43
ОБЕД														
208	Свекла отварная	100	0,4	0,2	14,6	45	0,02	9,4	0,02	0,24	24,2	116	6	1
140	суп картофельный с макар изд	250/25	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,15	0,4	9,6	71,2	12,1	0,5
374	рыба тушеная в томате с ово	100/75	15,9	9,5	11,8	252	0,15	14,3	0,18	2,4	78	427	34,3	1,2
520	картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	0,09	16	0,05	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
631	компот из смеси сухофрукто	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	32,5	7	0,55
	Итого:		31,3	21,4	142,2	960	0,472	44,5	0,46	6,34	214,2	837,9	101,7	6,75
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Пирожок с брусникой	0,085	5,5	7	67	350	0,009	2,44	17,3	0,296	10,52	13,5	6,33	0,212
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		5,62	7	79	408	0,009	5,73	17,3	0,306	18,97	13,5	6,33	1,122
	Итого за день:		75,47	61,35	296,3	2093	0,555	58,37	18,01	9,606	851,67	1404,3	167,99	10,302

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	200/7	15	25,1	2,85	298	0,14	0,7	0,03	7	223	389	28,8	4,6
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	9,4	0,3
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		23,46	39,85	60,41	693	0,216	2,3	0,25	8,45	424,4	553,5	45,1	5,7
ОБЕД														
515	Горошек зеленый	100	3	3,9	6,3	124	0	5,6	0,06	0	46	48	28	0,9
124	щи со свеж капустой и картоф	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	86,5	11,5	0,4
332	макароны отварные	180	6,3	7,4	67,3	264,6	0	1,2	0	6,7	7	68,5	6	0,6
500	Палочки куриные	120/10	18,4	2	6,5	117								
638	компот из плодов или ягод су	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		38,6	18,7	158,8	942,6	0,197	15,6	0,125	8,5	149	344,6	68,1	5,05
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Круасан	0,07	3,5	13	44	310	0,39	0,2	0,22	0,84	37	105	16	0
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		3,62	13	56	368	0,39	3,49	0,22	0,85	45,45	105	16	0,91
	Итого за день:		65,68	71,55	275,21	2003,6	0,803	21,39	0,595	17,8	618,85	1003,1	129,2	11,66

День:8

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
табл. 4	каша Дружба с м/сл	200/10	4,4	8,6	31,7	295	0,08	0,9	0,04	0,1	183,8	311,9	0,04	0,54
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
377	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	136,8	4,8	1
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	банан	100	1,1	0	14,7	62	0,05	10	0	0,6	8	28	42	0,6
	Итого		18,55	19,25	98,9	733	0,225	11	0,14	2,19	287,8	558,2	53,34	2,74
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
140	суп картофельный с горохом	250/25	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,27	0,4	9,6	131,2	12,1	0,5
табл.4	гречка отварная	180	10,4	9,4	51,1	334	0,1	2,1	0,008	1,7	98,4	112,3	56,1	1,9
493	курица тушеная в сметанном	100/75	11,7	1	5,7	168	0,09	6,9	0,2	0,15	22,5	268	58,5	3,2
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		34,7	14,1	139,1	985	0,42	23,8	0,578	4,75	235	684	166,2	9,25
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сдоба с фруктовой начинкой	0,1	4	8	43	290	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		4,12	8	55	348	0,16	3,29	27	1,41	33,45	91	33	2,91
	Итого за день:		57,37	41,35	293	2066	0,805	38,09	27,718	8,35	556,25	1333,2	252,54	14,9

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва.

2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
366	запеканка из творога	200/25	27	23,9	24,7	431	0,108	6,3	0,16	1,62	297	428	35,46	1,16
686	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	1,1	0	0	8	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		38,65	32,95	75,3	727	0,172	8,24	0,28	2,96	652,5	623,9	59,96	2,43
ОБЕД														
т.т.к.	икра кабачковая	100	2	9	0	56	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	171,5	14	1
443	плов	180/50	15,5	7,6	45,5	445	0,03	6,7	0,1	2,4	20,4	191,2	21,2	0,6
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		27,4	22,9	131,5	972	0,249	19,8	0,56	7,5	145,4	533,6	68,6	5,95
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Пирожок с брусникой	0,085	5,5	7	67	350	0,009	2,44	17,3	0,296	10,52	13,5	6,33	0,212
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		5,62	7	79	408	0,009	5,73	17,3	0,306	18,97	13,5	6,33	1,122
	Итого за день:		71,67	62,85	285,8	2107	0,43	33,77	18,14	10,766	816,87	1171	134,89	9,502

День:10

Неделя:2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				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
ЗАВТРАК														
табл.4	каша гречневая с м/сл	200/10	6	9,4	31	256	0,1	0	0,002	0,7	207	326	56,1	1,9
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,02	1,6	0,02	0,1	153	128	9,4	0,3
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,4	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		14,76	24,15	97,16	691	0,176	11,6	0,422	2,15	424,4	501,5	81,4	5,2
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,05	5,1	0,01	0,6	11	77,1	13,7	0,5
520	картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196	0,1	16	0,05	1,6	28,3	74,4	24,1	0,9
448	бифштекс из говядины с м/сл	100/10	10,8	18,9	11,1	176	0,6	5,4	0,2	0,1	10,5	171,1	22,2	1,5
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	2,3
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46	33,5	7	0,55
	Итого:		27,3	32,7	118,8	870	0,93	37,3	0,36	4,8	154,3	495,1	99,5	6,55
ПОЛДНИК														
т.т.к	Круасан	0,07	3,5	13	44	310	0,39	0,2	0,22	0,84	37	105	16	0
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		3,62	13	56	368	0,39	3,49	0,22	0,85	45,45	105	16	0,91
	Итого за день:		45,68	69,85	271,96	1929	1,496	52,39	1,002	7,8	624,15	1101,6	196,9	12,66
	Итого за 10 дней:		617,22	616,5	2920,42	20152,1	9,201	496,87	239,499	100,598	7082,22	11859,1	1785,53	130,516
	среднее значение		61,722	61,65	292,042	2015,21	0,9201	49,687	23,9499	10,0598	708,222	1185,91	178,553	13,0516