

обед	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	200	7,34	6,14	9,58	122,86	15,00	0,06	0,32	0,00	0,00	39,56	113,38	24,58	2,04	177,34	0,00	0,00	0,22
	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	10,67	0,14	0,11	0,00	0,00	141,98	86,60	27,75	0,41	93,45	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	90	9,02	6,08	6,79	115,97	1,93	0,07	0,06	0,01	0,00	81,05	106,46	15,94	0,58	92,79	0,13	0,00	0,33
	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	5,22	1,26	0,37	15,75	0,00	0,00	0,00
	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	4,40	5,14	0,96	52,44	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за обед			760	22,89	20,93	99,61	666,46	31,83	0,30	0,50	0,01	0,00	310,73	316,06	74,67	4,46	457,89	0,15	0,01	0,69
% от сут потребн(30-35%)							28,36													
Итого за день			1295	47,13	45,49	156,74	1328,61	62,74	0,57	1,20	0,28	0,00	1019,09	713,68	116,70	5,74	629,07	0,18	0,02	1,50
% от сут потребн(50-60%)							56,54													

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	200	4,02	4,32	15,24	116,00	0,30	0,04	0,14	0,00	0,00	128,42	72,12	18,60	0,44	67,21	0,00	0,00	0,12
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за завтрак			570	11,37	16,19	76,09	486,40	8,88	0,26	0,39	0,06	0,00	372,76	274,64	60,86	1,36	194,67	0,03	0,01	0,26
% от сут потребн(20-25%)							20,70													
обед	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	200	1,88	2,26	13,50	91,20	9,60	0,10	0,06	0,00	0,00	24,36	62,18	15,12	0,76	121,30	0,00	0,00	0,00
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	80	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	0,02	0,08	0,00	0,00	49,45	91,32	9,62	0,85	34,80	0,05	0,02	0,43
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	44,82	203,93	63,83	0,36	33,12	0,00	0,00	0,18
	34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	2,79	0,01	0,02	0,00	0,00	45,28	24,38	12,42	1,65	47,88	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за обед			750	26,76	26,07	112,95	790,67	17,13	0,49	0,35	0,00	0,00	205,62	459,76	120,91	4,75	423,22	0,07	0,03	0,77
% от сут потребн(30-35%)							33,65													
Итого за день			1320	38,13	42,26	189,04	1277,07	26,01	0,75	0,74	0,06	0,00	578,38	734,40	181,77	6,11	617,89	0,09	0,04	1,03
% от сут потребн(50-60%)							54,34													
день 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (мг)							

			белки	жиры	углеводы															
			С	В ₁	В ₂	А	В	С	Р	Мg	Fe	К	І	Se	Р					
завтрак	66	Творожно - пшениная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40	0,08	0,08	0,14	39,71	0,00	69,00	135,00	24,00	0,90	84,00	18,50	13,80	0,00
	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	11,83	0,00	0,00	0,00
	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	57	Флоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			550	13,93	16,73	84,39	527,63	6,17	0,23	0,23	39,76	0,00	132,71	228,26	49,50	1,71	187,93	18,52	13,81	0,37
% от сут потребн(20-25%)						22,45														
обед	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	200	9,98	6,20	15,58	158,30	9,36	0,22	0,32	0,00	0,00	34,90	134,66	33,30	2,66	193,88	0,00	0,00	0,18
	17	Голубцы ленивые	180	15,67	10,89	16,65	226,13	62,46	0,11	0,00	0,09	0,00	108,90	219,60	57,42	3,29	0,00	0,00	0,00	0,00
	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	60	0,66	3,07	1,52	36,98	5,76	0,02	0,02	0,12	0,00	9,59	17,86	10,98	0,90	87,34	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежеморожененных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за обед			700	29,44	21,08	111,01	729,81	77,58	0,48	0,38	0,21	0,00	222,31	436,10	115,66	7,08	308,54	0,02	0,01	0,72
% от сут потребн(30-35%)						31,06														
Итого за день			1250	43,37	37,81	195,40	1257,44	83,75	0,72	0,62	39,97	0,00	355,02	664,36	165,16	8,79	496,47	18,53	13,82	1,09
% от сут потребн(50-60%)						53,51														

день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (г)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	В	С	Р	Мg	Fe	К	І	Se	Р
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	200	4,86	4,72	17,36	131,36	0,30	0,08	0,14	0,00	0,00	130,34	49,82	28,28	0,54	58,54	0,00	0,00	0,12
	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	0,10	0,00	22,00	48,80	4,80	1,00	56,00	0,01	0,01	0,13
	84	Помидор в нарезке	80	0,09	0,20	3,00	17,10	20,00	0,05	0,03	106,40	0,00	11,20	20,80	16,00	0,70	232,00	1,60	0,30	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00	10,01	0,03	0,03	0,01	0,00	34,45	23,00	13,00	0,35	97,46	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за завтрак			680	13,78	10,42	91,01	449,08	30,33	0,32	0,43	106,51	0,00	276,03	208,98	75,30	2,96	478,12	1,63	0,32	0,66
% от сут потребн(20-25%)						19,11														
обед	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80	4,28	0,08	0,00	0,32	0,00	36,24	141,22	12,88	2,00	7,24	0,02	0,00	0,46
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	44,82	203,93	63,83	0,36	33,12	0,00	0,00	0,18
	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	90	12,93	15,38	2,77	201,52	1,30	0,06	0,13	0,00	0,00	22,45	0,00	0,34	1,13	0,00	0,00	0,00	0,04
	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	90	1,44	4,59	7,42	77,97	6,29	0,02	0,02	0,00	0,00	37,92	27,82	12,92	0,52	79,84	0,00	0,00	0,00
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26

	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за обед			790	32,76	33,48	107,35	851,70	14,41	0,50	0,31	0,32	0,00	393,95	440,88	104,05	4,45	165,50	0,04	0,01	1,08
		% от сут потребн(30-35%)					36,24													
Итого за день			1470	46,54	43,90	198,36	1300,78	44,74	0,82	0,74	106,83	0,00	669,98	649,86	179,34	7,40	643,62	1,66	0,33	1,74
		% от сут потребн(50-60%)					55,35													
день 6	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (г)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	90	Макаронны запеченные с сыром, со сметаной	190	9,67	10,19	41,36	281,30	0,23	0,09	0,00	4,52	0,00	161,03	148,95	18,33	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00
	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	60	0,52	3,07	1,57	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	5,22	1,26	0,37	15,75	0,00	0,00	0,00
	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			520	14,48	22,45	91,20	598,42	4,80	0,27	0,21	4,56	0,00	322,88	307,45	45,83	2,01	128,69	0,02	0,01	0,34
		% от сут потребн(20-25%)					25,46													
обед	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80	3,70	0,06	0,04	0,00	0,00	22,40	43,30	16,86	0,52	96,08	0,00	0,00	0,22
	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	150	3,06	5,52	11,83	115,50	25,62	0,05	0,06	0,00	0,00	148,13	61,04	31,28	1,25	198,93	0,02	0,00	0,00
	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	90	13,50	19,80	11,72	281,46	0,28	0,06	0,14	0,04	0,00	35,30	154,48	45,64	2,30	161,12	0,00	0,00	0,00
	62	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35	1,15	0,01	0,03	0,00	0,00	22,20	21,45	6,75	0,19	67,80	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
	59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05
Итого за обед			760	22,87	30,19	92,28	736,35	34,75	0,33	0,33	0,04	0,00	269,75	358,23	120,45	5,39	710,05	0,04	0,01	0,38
		% от сут потребн(30-35%)					31,33													
Итого за день			1280	37,35	52,64	183,48	1334,77	39,55	0,60	0,54	4,60	0,00	592,62	665,68	166,28	7,40	838,74	0,05	0,02	0,72
		% от сут потребн(50-60%)					56,80													

день 7	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (г)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	10,67	0,14	0,11	0,00	0,00	141,98	86,60	27,75	0,41	93,45	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	50	5,01	3,38	3,77	64,43	1,07	0,04	0,04	0,01	0,00	45,03	59,15	8,86	0,32	51,55	0,07	0,00	0,19
	63	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81	0,02	0,02	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34	79,43	0,00	0,00	0,00
	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (г)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	200	5,04	4,72	15,86	125,92	0,30	0,08	0,16	0,00	0,00	129,22	60,45	47,00	1,18	76,20	0,00	0,00	0,12
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
	57	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05	
Итого за завтрак			570	12,39	16,59	76,71	496,32	8,88	0,30	0,41	0,06	0,00	373,56	262,97	89,26	2,10	203,66	0,03	0,01	0,26
		% от сут потребн(20-25%)					21,12													
обед	7	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,48	133,80	4,28	0,08	0,00	0,32	0,00	36,24	141,22	12,88	2,00	7,24	0,02	0,00	0,46
	13	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	138,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,86	30,35	0,00	0,02	0,00
	20	Котлеты домашние (с маслом)	90	11,75	20,18	9,22	262,22	0,20	0,16	0,13	0,00	0,02	22,46	44,89	7,24	1,21	72,30	0,00	0,00	0,04
	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,00	0,11	0,00	84,60	22,00	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72	0,02	0,02	0,00	0,00	32,48	23,44	5,46	0,30	69,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05	
Итого за обед			760	28,74	37,51	117,12	877,47	9,40	0,46	0,22	0,43	0,02	208,36	332,68	67,62	5,90	205,81	0,04	0,03	0,64
		% от сут потребн(30-35%)					37,34													
Итого за день			1330	41,13	54,10	193,83	1373,79	18,28	0,76	0,64	0,49	0,02	581,92	595,65	156,88	8,01	409,47	0,06	0,04	0,90
		% от сут потребн(50-60%)					58,46													
день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(м)					Минеральный вещества (г)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	160	16,37	13,36	29,14	298,46	0,82	0,10	0,35	0,06	0,00	189,76	204,58	25,90	0,99	199,38	0,02	0,00	0,15
	54	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,11	0,00	0,05	0,04	0,00	147,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	57	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05	
Итого за завтрак			535	23,16	18,78	86,48	594,12	8,46	0,25	0,47	0,10	0,00	608,28	363,50	57,23	2,01	319,88	0,04	0,01	0,56
		% от сут потребн(20-25%)					25,28													
обед	2	Рассольник (с бульоном костным)	200	1,32	4,04	9,04	84,80	3,70	0,06	0,04	0,00	0,00	22,40	43,30	16,86	0,52	96,08	0,00	0,00	0,22
	16	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	140,87	60,95	16,34	0,53	40,58	0,00	0,00	0,29
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	0,83	0,03	0,09	0,00	0,00	55,63	102,74	10,83	0,95	39,15	0,05	0,02	0,48
	32	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	0,07	0,00	0,32	0,00	18,87	3,83	12,48	0,17	11,55	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежеморожененных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,01	0,00	0,09
59	Хлеб ржаной	20	0,92	0,24	8,08	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	9,60	24,20	5,40	0,06	7,60	0,01	0,01	0,05	
Итого за обед			760	22,99	28,55	129,34	851,96	11,13	0,32	0,19	0,32	0,00	306,69	274,80	70,47	2,40	214,68	0,07	0,03	1,53

		% от сут потребн(30-35%)					36,25													
Итого за день			1295	46,15	47,33	215,82	1446,08	19,59	0,57	0,66	0,42	0,00	914,97	638,29	127,70	4,40	534,55	0,10	0,04	2,09
		% от сут потребн(50-60%)					61,54													
Итого за 1) дней			13095	450,868	470,454	1887,386	13371,594	438,379	7,588	8,3	154,205	0,07	6173,889	6569,989	1504,061	73,808	5800,008	20,952	14,449	12,679
Среднее з 10 дней			1309,5	45,0868	47,0454	188,7386	1337,1594	43,8379	0,7588	0,83	15,4205	0,007	617,3889	656,9989	150,4061	7,3808	580,0008	2,0952	1,445	1,2679