Согласовано
Директор МАОУ "СУВУ №14 "Подросток"
_____ А.А.Булдаков
"___" _____ 20___ г

Утверждено:
Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.
_____ А.Ф.Швецова
"14" 09 2026г

Примерное 10-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обеспечения питания учащихся с 12 лет и старше в осенне-зимний период года.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.

	№ Т/К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-кая ц-ть,Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,43	337,40	0,27	0,00	0,04	0,82	19,00	270,20	180,40	6,05
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	579	Коржик молочный	60	5,40	6,30	44,90	258,00	0,07	0,00	0,05	0,70	23,00	57,00	8,00	0,70
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			760	32,47	29,46	154,43	1028,40	0,90	15,10	0,10	2,97	97,00	479,70	222,90	12,55
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	126	Борщ из свежей капусты	250/5	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	45,50	24,50	1,10
2013	405	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			955	27,87	26,73	113,57	829,77	1,09	26,68	0,07	5,51	134,62	339,96	103,61	5,51
Всего за день:				60,34	56,19	268,00	1858,17	1,99	41,78	0,17	8,48	231,62	819,66	326,51	18,06

2 день															
ЗАВТРАК															
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	411	Кнели из кур с рисом	110	17,27	17,56	7,33	255,71	0,08	1,00	0,06	0,27	22,85	108,55	20,00	1,42
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
2013	518	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			1010	27,22	27,14	103,49	885,67	0,84	40,10	0,12	2,42	156,85	320,05	97,50	11,32
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	134	Рассольник ленинградский	250/5	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
2013	381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,08	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
2013	241	Каша пшенная	180	7,95	9,73	43,92	295,20	0,20	0,00	0,04	0,30	19,80	160,20	57,06	1,87
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			935	36,60	43,78	115,97	1101,45	1,38	16,67	0,08	8,90	125,05	512,70	141,06	10,48
Всего за день:				63,82	70,92	219,46	1987,12	2,22	56,77	0,20	11,32	281,90	832,75	238,56	21,80
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Ёжики из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	291	Макаронные изделия отварные	200	7,05	0,90	38,71	193,20	0,07	0,02	0,00	0,92	7,60	47,60	108,00	1,03
2013	586	Полоска песочная с повидлом	50	2,70	7,90	28,60	196,00	0,03	0,00	0,06	0,40	8,00	25,00	4,00	0,50
2013	517	Йогурт питьевой	290	14,50	9,28	24,65	252,30	0,09	1,74	0,06	0,00	345,10	263,90	40,60	0,29
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			890	38,05	33,78	152,96	1090,50	0,31	3,06	0,23	2,37	419,70	495,50	182,60	5,42
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70

2013	145	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,82	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
2008	161	Биточек рыбный	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,02	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2008	235	Капуста тушеная	200	5,22	6,44	26,88	174,33	0,06	34,00	0,05	1,26	122,00	110,00	48,00	2,00
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого за прием пищи:			950	33,82	24,09	126,43	856,58	1,29	117,32	0,07	9,31	270,25	519,25	146,00	8,18
Всего за день:				71,87	57,87	279,39	1947,08	1,60	120,38	0,30	11,68	689,95	1014,75	328,60	13,60
4 день															
ЗАВТРАК															
2013	381	Шницель из говядины с соусом	120	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,06	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			850	27,42	25,68	103,27	865,52	0,26	18,30	0,11	2,58	114,12	359,96	88,36	8,53
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	2,45	15,25	63,50	24,00	0,95
2008	217	Фрикадельки из кур	105	14,98	13,02	7,98	208,60	0,05	0,84	0,07	0,56	43,40	105,00	16,80	1,26
2008	239	Картофель отварной с маслом	180	3,80	8,39	32,69	218,99	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			935	29,50	25,36	116,30	831,84	1,34	44,11	0,12	5,44	131,20	378,60	110,55	6,13
Всего за день:				56,92	51,04	219,57	1697,36	1,60	62,41	0,22	8,02	245,32	738,56	198,91	14,66
5 день															
ЗАВТРАК															
2013	412	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	0,42	37,12	94,25	18,56	1,14

2013	195	Рагу из овощей	200	4,20	10,60	17,00	180,00	0,12	15,29	0,03	3,89	68,00	105,00	117,00	1,40
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			800	24,85	22,32	86,15	670,57	0,78	41,94	0,06	6,16	172,12	295,75	173,06	7,64
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,50	143,50	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	18,50	57,00	1,57
2013	367	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20
2008	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			950	49,51	47,53	105,69	1143,16	1,51	22,42	0,12	7,54	128,10	581,18	281,11	15,10
Всего за день:				74,36	69,85	191,84	1813,73	2,29	64,36	0,18	13,70	300,22	876,93	454,17	22,74
6 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Тефтели из говядины в соусе	120	11,40	18,36	13,68	265,20	0,06	0,00	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	97,20	0,93
2013	579	Коржик молочный	60	5,40	6,30	44,90	258,00	0,07	0,00	0,05	0,70	23,00	57,00	8,00	0,70
2013	518	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			810	27,61	26,07	131,22	967,08	0,28	4,02	0,16	2,58	85,84	242,84	129,20	6,83
ОБЕД															
2013	119	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,05	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
2013	406	Плов из отварной птицы	280	21,33	21,20	50,53	478,66	0,03	1,72	0,01	7,19	43,90	177,31	41,31	1,72
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20

Итого за прием пищи:			900	32,88	34,48	133,11	984,66	1,11	31,40	0,01	14,72	151,65	361,31	117,31	7,00
Всего за день:				60,49	60,55	264,33	1951,74	1,39	35,42	0,17	17,30	237,49	604,15	246,51	13,83
7 день															
ЗАВТРАК															
2013	345	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,03	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			800	24,05	11,48	103,56	643,96	0,83	36,60	0,09	3,50	166,00	380,50	109,50	7,60
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	131	Свекольник со сметаной	250	2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,18	0,04	0,03	37,75	69,25	31,00	1,53
2013	367	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20
2013	241	Каша пшенная	180	7,95	9,73	43,92	295,20	0,20	0,00	0,04	0,30	19,80	160,20	57,06	1,87
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого за прием пищи:			950	39,32	37,58	124,74	1019,20	1,34	90,48	0,12	3,28	128,30	560,95	153,81	10,28
Всего за день:				63,37	49,06	228,30	1663,16	2,17	127,08	0,21	6,78	294,30	941,45	263,31	17,88
8 день															
ЗАВТРАК															
2013	405	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	583	Кекс столичный	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80
2013	517	Йогурт питьевой	290	14,50	9,28	24,65	252,30	0,09	1,74	0,06	0,00	345,10	263,90	40,60	0,29
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			915	39,82	45,26	158,92	1222,82	0,25	4,54	0,24	1,98	441,22	530,86	106,96	4,82
ОБЕД															

2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	132	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,75	106,25	0,08	12,47	0,00	2,37	26,25	64,75	27,75	1,03
2008	181	Жаркое по-домашнему	280	28,68	22,01	28,16	425,19	0,21	9,67	0,05	1,01	44,54	287,63	71,27	4,32
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			870	39,56	38,51	82,41	930,44	1,30	31,14	0,05	9,13	121,54	456,88	130,77	10,23
Всего за день:				79,38	83,77	241,33	2153,26	1,55	35,68	0,29	11,11	562,76	987,74	237,73	15,05
9 день															
ЗАВТРАК															
2008	178	Голубец ленивый	130	9,37	9,55	7,04	151,72	0,05	12,40	0,03	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			860	24,63	19,87	101,93	796,38	0,43	29,70	0,07	2,69	109,10	427,18	209,36	12,15
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
2008	209	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	0,42	37,12	94,25	18,56	1,14
2008	227	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	9,72	0,93
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			930	33,04	26,43	120,64	858,95	1,22	17,82	0,03	8,03	140,96	315,59	82,53	5,38
Всего за день:				57,67	46,30	222,57	1655,33	1,65	47,52	0,10	10,72	250,06	742,77	291,89	17,53
10 день															
ЗАВТРАК															
2013	407	Рагу из птицы	250	19,71	20,57	21,71	354,29	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	168,57	55,71	2,57
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60

2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	517	Йогурт питьевой	290	14,50	9,28	24,65	252,30	0,09	1,74	0,06	0,00	345,10	263,90	40,60	0,29
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			1040	39,86	30,95	106,26	908,59	0,82	42,40	0,09	6,28	447,81	528,97	133,81	7,96
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
2008	185	Картофельная запеканка с мясом с соусом	280	29,78	28,90	21,49	467,53	0,23	4,65	0,07	0,92	29,16	339,49	65,32	4,07
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого за прием пищи:			900	42,05	34,70	101,36	913,03	1,35	100,35	0,11	3,42	132,66	556,24	134,57	9,20
Всего за день:				81,91	65,65	207,62	1821,62	2,17	142,75	0,20	9,70	580,47	1085,21	268,38	17,16
Итого за 10 дней :				670,1	611,2	2342,4	18548,6	18,6	734,1	2,0	108,8	3674,1	8644,0	2854,6	172,3
Среднедневная сбалансированность за 10 дней:				1	1	4									