

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2	
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг			1, мкг
День 1 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	0,18	0,83	35,63	0,26	179,47	241,35	59,26	1,29	0,21	14,60	192	192
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	-	16	16
3	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	420
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		23,51	22,23	124,55	790,27	0,30	1,50	80,63	2,74	353,41	498,95	109,56	3,94	0,41	23,60		
Обед																		
1	Салат витаминный с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,05	4,15	10,37	84,30	0,03	16,40	-	1,90	90,93	23,28	13,41	0,92	0,03	2,38	43	57
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,51	4,42	15,65	112,60	0,05	1,50	15,00	0,41	10,20	29,65	8,40	0,48	0,02	1,55	156	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	507,55	0,30	19,87	85,18	2,98	65,36	318,33	69,52	3,78	0,32	15,95	334	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		40,45	38,96	116,23	962,77	0,46	38,37	220,18	6,33	289,92	527,90	117,58	366,93	0,42	23,88		
	Итого за день		63,96	61,18	240,78	1753,04	0,76	39,87	300,80	9,07	643,33	1026,85	227,14	370,87	0,84	47,48		

День 2 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	360,40	0,14	-	49,00	1,07	103,02	172,08	37,73	1,07	0,26	0,45	508	508
2	Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	0,01	0,42	-	0,58	18,06	15,33	11,03	0,46	0,02	-	335	335
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		26,76	19,45	133,91	815,62	0,22	2,16	101,00	2,78	184,49	352,45	64,04	2,50	0,36	0,45		
Обед																		
1	Салат Мозайка / Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Суп крестьянский с крупой	250	2,59	5,13	13,74	111,74	0,06	14,91	7,50	1,91	134,37	73,23	21,54	0,78	0,06	3,58	137	137
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	36,00	413,78	0,29	14,18	77,56	4,51	524,78	817,04	79,91	2,16	0,32	159,64	249	249
4	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,90	0,01	3,00	-	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	451	451
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		41,23	31,77	133,44	988,47	0,56	39,12	85,07	10,75	815,87	1112,53	147,14	6,57	0,52	174,08		
	Итого за день		67,99	51,22	267,35	1804,09	0,79	41,28	186,07	13,52	1000,36	1464,98	211,18	9,07	0,88	174,53		

День 3 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		18,98	17,93	84,66	579,68	0,27	11,29	88,33	1,79	322,43	434,49	86,16	4,37	0,38	21,09		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132	132
3	Котлеты рубленые из птицы	100	26,31	26,75	16,01	395,25	0,10	1,98	86,00	1,64	21,96	201,41	22,01	1,97	0,17	8,47	318	318
4	Капуста тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,51	0,08	58,37	-	3,49	349,98	77,53	39,99	1,44	0,10	6,73	343	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,96	0,23	0,01	0,16	430	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		42,98	45,03	115,07	1027,00	0,55	92,85	116,00	6,91	604,29	622,81	139,37	8,57	0,43	29,56		
	Итого за день		61,96	62,96	199,73	1606,68	0,82	104,13	204,33	8,70	926,72	1057,30	225,53	12,94	0,81	50,65		

День 4 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	232
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		37,57	37,55	74,58	788,30	0,27	1,05	45,44	3,61	348,26	633,18	79,91	7,34	1,10	53,70		
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	0,06	15,44	7,50	1,31	112,68	54,19	24,71	1,14	0,06	5,73	119	119
3	Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	0,05	1,43	9,00	0,39	10,85	132,65	18,29	1,92	0,11	5,27	282	282
4	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	0,26	-	16,20	0,53	12,62	179,47	119,76	4,02	0,13	3,53	341	341
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		30,09	29,47	112,58	832,88	0,49	27,07	152,70	5,37	291,59	552,95	202,00	369,63	0,38	18,52		
	Итого за день		67,67	67,02	187,16	1621,18	0,76	28,12	198,14	8,98	639,84	1186,13	281,91	376,97	1,48	72,22		

День 5 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша пшенная	250	7,37	10,63	34,69	264,30	0,18	0,60	37,50	0,19	134,02	180,18	45,24	1,16	0,15	11,36	199	199
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	2,42	0,72	18,00	-	165,38	133,04	32,80	1,74	0,16	18,80	418	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
	Итого:		22,40	25,65	101,43	731,60	2,69	1,46	111,50	2,37	364,40	490,82	98,24	4,42	0,40	30,16		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	0,16	6,50	-	1,87	111,39	135,43	34,84	1,65	0,08	5,42	135	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		39,02	52,08	138,04	1057,67	0,65	13,94	42,00	6,05	334,65	508,91	97,26	9,09	0,33	15,09		
	Итого за день		61,43	77,73	239,47	1789,27	3,34	15,40	153,50	8,41	699,05	999,72	195,49	13,50	0,73	45,25		
	Итого среднее за 5 дней		64,60	64,02	226,90	1714,85	1,29	45,76	208,57	9,74	781,86	1147,00	228,25	156,67	0,95	78,03		

День 6 (Понедельник)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	0,07	0,75	33,75	0,27	158,28	198,33	45,36	0,72	0,19	12,48	202	202
2	Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	0,07	0,14	9,01	0,98	50,20	126,08	9,42	0,49	0,08	2,08	559	599
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	0,00	1,60	-	0,01	5,31	6,65	0,48	0,05	0,00	-	377	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		23,05	20,03	114,65	724,49	0,22	2,63	94,76	2,38	271,88	489,45	70,06	2,17	0,35	14,56		
Обед																		
1	Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	-	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,04	3,00	37	36
2	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	0,11	9,28	7,50	1,35	72,39	84,73	27,64	1,04	0,08	5,38	122	122
3	Биточки рубленые куриные	100	17,88	15,79	14,90	263,59	0,08	1,40	52,60	1,08	46,58	158,62	19,40	1,45	0,14	6,44	309	309
4	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	0,14	13,91	0,00	4,23	32,13	85,07	39,16	1,30	0,11	6,68	184	184
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	-	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	-	450	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49		
	Итого за день		54,14	51,07	244,19	1640,08	0,70	42,82	154,86	10,37	611,63	1046,55	192,14	9,05	0,76	42,05		

День 7 (Вторник)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	-	9	9
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
4	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	0,02	0,48	12,00	-	100,45	78,57	11,20	0,10	0,10	7,20	421	421
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		20,08	20,17	100,71	666,89	0,26	1,05	86,33	2,99	273,10	428,86	79,56	2,97	0,32	15,49		
Обед																		
1	Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	100	1,80	4,10	6,20	69,95	0,03	30,00	-	1,86	188,78	31,23	16,04	0,61	0,04	3,00	56	57
2	Суп куриный	250	7,67	6,97	13,57	136,78	0,08	6,53	12,21	1,92	22,62	75,63	22,07	1,01	0,07	4,16	152	152
3	Печень по-строгановски	100	14,92	10,27	4,22	183,46	0,24	25,45	4 333,89	0,86	358,83	283,49	17,75	5,26	1,66	12,29	284	284
4	Изделия макаронные отварные	180	7,00	8,24	44,49	280,26	0,11	-	27,00	1,04	26,30	59,22	10,87	1,13	0,03	1,76	340	340
5	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	0,00	0,60	120,00	-	14,04	23,04	11,04	360,02	0,02	-	638	638
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	-	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19
	Итого:		35,62	30,64	113,34	876,36	0,53	62,58	4493,10	6,37	715,26	589,42	90,38	369,52	1,85	25,21		
	Итого за день		55,70	50,81	214,05	1543,25	0,79	63,63	4579,43	9,36	988,36	1018,27	169,94	372,49	2,18	40,69		

День 8 (Среда)																		
Завтрак																		
1	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,50	0,12	0,86	36,60	0,23	180,89	197,85	64,25	1,66	0,24	14,53	191	191
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		20,57	21,34	79,67	597,03	0,25	11,72	106,60	1,55	400,37	476,45	104,85	4,92	0,49	27,33		
Обед																		
1	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	-	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	-	25	25
2	Борщ "Сибирский"	250	10,40	8,44	14,21	162,20	0,09	14,42	7,51	1,97	153,59	128,53	35,36	2,14	0,10	8,06	121	121
3	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	0,12	1,16	21,50	1,37	403,26	595,31	37,24	0,86	0,11	151,35	256к	256к
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	5,64	6,56	45,60	264,51	0,34	27,94	19,80	0,35	44,32	163,64	64,36	2,54	0,23	14,56	346	346
5	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	0,00	2,40	-	0,05	11,55	10,19	4,16	0,10	0,00	0,32	431	431
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	-	-	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		44,41	26,25	149,72	1002,33	0,70	55,52	48,81	7,05	804,12	1111,26	174,32	8,78	0,50	180,29		
	Итого за день		64,99	47,59	229,39	1599,36	0,95	67,24	155,41	8,60	1204,49	1587,71	279,17	13,70	0,99	207,62		

День 9 (Четверг)																		
Завтрак																		
1	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	0,15	0,45	26,44	1,18	196,32	429,58	33,11	4,79	0,93	44,70	232	232
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	0,06	0,08	10,10	0,60	27,89	52,39	8,54	0,60	0,06	2,85	551	551
3	Чай	200	-	-	5,99	23,94	-	-	-	-	3,65	5,77	-	0,02	-	-	420	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
5	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	-	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	-	9	9
	Итого:		36,53	35,55	83,12	799,01	0,29	0,53	38,54	3,49	247,75	556,14	53,45	6,55	1,01	47,55		
Обед																		
1	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	0,09	7,03	0,01	2,89	37,23	68,56	25,20	0,95	0,11	6,27	94	94
2	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	124,15	0,14	15,31	3,13	2,21	129,84	217,08	33,49	1,17	0,09	46,81	151	151
3	Плов куриный	280	22,50	28,11	54,74	541,24	0,14	7,26	55,53	6,08	35,82	252,43	59,15	2,39	0,17	6,81	331	331
4	Напиток клубничный	200	0,01	0,04	12,83	51,48	-	-	-	-	0,36	-	-	0,04	-	-	476	476
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	-	-	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	19
	Итого:		34,95	40,64	112,11	934,72	0,41	29,60	58,67	11,69	257,94	604,87	125,44	5,40	0,39	61,89		
	Итого за день		71,48	76,19	195,24	1733,73	0,70	30,13	97,20	15,18	505,70	1161,01	178,88	11,95	1,40	109,44		

День 10 (Пятница)																		
Завтрак																		
1	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	0,14	0,43	18,33	0,47	102,95	155,89	45,56	1,11	0,12	8,29	196	196
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	44,00	108,00	7,00	0,20	0,06	-	16	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
4	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,99	0,14	9,00	415	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	-	-	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	-	18	18
	Итого:		19,05	17,89	80,10	562,67	0,27	11,17	85,33	1,80	303,29	442,49	100,36	5,22	0,36	19,29		
Обед																		
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	0,01	3,44	-	1,62	12,74	14,88	7,58	0,48	0,01	2,41	82	82
2	Щи из свежей капусты	250	2,01	3,80	8,42	76,34	0,06	19,56	7,50	1,28	153,67	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05	157	157
3	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	57,01	595,28	0,38	-	42,00	1,48	41,82	177,80	29,24	2,06	0,19	1,26	504	504
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	-	484	484
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	-	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	-	18	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	-	-	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	6,00	19	19
	Итого:		36,08	51,55	128,58	1002,05	0,56	27,00	49,50	5,46	376,93	419,62	83,41	8,17	0,31	13,72		
	Итого за день		55,14	69,44	208,68	1564,72	0,82	38,17	134,83	7,26	680,22	862,10	183,77	13,39	0,67	33,01		
	Итого среднее за 5 дней		60,29	59,02	218,31	1616,23	0,79	48,40	1024,34	10,15	798,08	1135,13	200,78	84,12	1,20	86,56		
	Итого среднее за 10 дней		62,44	61,52	222,60	1665,54	1,04	47,08	616,46	9,95	789,97	1141,06	214,51	120,39	1,07	82,29		