

"Согласовано"

Директор

2022 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Русский пир"

Д.А. Кененсарина

2022 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся общеобразовательных учреждений Багратионовского ГО
2022 г.

Сезон: Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 55-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

01 день понедельник

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (CP № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	0	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	16,695	22,244	82,636	597,521	0,401	0	0,131	1,403	371,775	343,172	99,793	3,638

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (CP № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	0	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Свекольник на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,958	6,383	11,863	120,732	0,059	0	0,166	1,982	36,474	44,794	22,328	1,215
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (CP № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Пшеничные отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,848	5,969	45,897	264,705	0,112	0		3,693	18,032	58,415	10,866	1,097
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451		36			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	25,231	23,979	124,629	815,250	0,630	36	0,478	10,165	107,377	242,715	80,409	5,258
Всего:				41,926	48,073	263,014	1 660,524	1,156	36	0,609	11,888	523,152	632,388	204,203	11,121

02 день вторник

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 CP № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (CP № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Пшеничные отварные с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,675	5,507	40,425	225,965	0,179	0		2,730	40,020	173,334	64,230	1,150
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			500	17,566	15,732	90,868	575,322	0,675	0	0,584	6,182	74,565	270,562	108,302	4,116

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
---	-----------------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	--------	-------

	Борщ со свежей капусты с картофелем на	1439 (CP № 82)	200	3,966	6,343	10,669	115,628	0,047	0	0,166	1,984	42,754	41,634	21,668
2	курином бульоне 1/200	1702 (CP № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330
4	Компот из свежих яблок 1/180	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	710	28,203	22,891	71,409	604,468	0,489	36	0,721	9,184	119,185	347,139	164,004
Итого:				45,769	39,073	239,702	1 499,443	1,257	36	1,305	15,686	243,749	649,201	291,806
Всего:														13,323

03 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			515	22,278	14,661	80,565	543,325	2,765	0	0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	III Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (CP № 302)	150	6,825	6,557	35,700	229,115	0,226	0		5,801	20,745	157,578	106,380	3,562
5	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448 (CP № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	36		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	30,529	24,211	106,036	764,161	0,644	36	0,461	12,996	109,643	405,196	216,706	8,778
Всего:				52,807	39,343	242,366	1 538,679	3,521	36	0,527	15,873	379,154	712,522	295,284	14,909

04 день четверг

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010	0	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Макароны отварные с сыром 1/210/20	1931 (CP № 204)	230	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	18,124	14,100	96,086	583,737	0,312	0	0,186	2,421	317,170	255,580	55,855	3,039

Обед

1	Икра морковная 1/60	108 (CP № 75)	60	0,795	4,568	6,719	71,164	0,048	0	0,965	2,287	20,774	40,062	24,643	0,660
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,518	6,479	14,777	135,492	0,077	0	0,172	2,264	31,170	66,250	22,036	1,079
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (CP № 234)	90	11,942	8,611	16,144	189,847	0,076	0	0,053	4,238	25,868	130,519	27,344	0,728
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	36		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	23,203	25,016	96,608	704,389	0,495	36	1,215	9,582	143,297	379,816	131,228	5,501
Всего:				41,327	40,966	248,444	1 535,878	0,932	36	1,401	12,323	504,467	681,896	211,083	10,765

05 день пятница

Завтрак

1	Молочная с маслом 1/220	1727 (CP № 181)	220	5,775	7,255	29,259	205,426	3,697	0	0,045	0,462	127,485	109,398	19,045	0,420
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			505	13,615	18,915	75,640	527,257	3,949	0	0,117	0,736	292,488	207,425	56,599	3,140

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Гуляш из курицы	1772 (CP № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Ш Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,675	5,507	40,425	225,965	0,179	0		2,730	40,020	173,334	64,230	1,150
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	36			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	25,691	26,577	117,487	811,903	0,864	36	0,401	10,434	138,229	421,114	149,267	6,439
Всего:				39,306	45,942	270,552	1 658,812	4,905	36	0,517	11,490	480,717	660,040	225,367	12,154

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	220	6,831	8,113	32,757	231,364	0,139	0	0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			505	18,073	22,483	84,399	612,230	0,393	0	0,137	1,204	411,100	360,028	98,073	3,813

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	0		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (CP № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Ш Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,848	5,969	45,897	264,705	0,112	0		3,693	18,032	58,415	10,866	1,097
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451		36			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	25,456	26,425	127,546	849,830	0,649	36	0,214	11,183	106,124	261,585	83,118	5,342
Всего:				43,529	49,377	267,709	1 693,252	1,154	36	0,351	12,707	554,723	647,123	197,705	11,030

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Плов с мясом 1/230	1692 (CP № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	0	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	22,629	14,391	88,565	574,295	0,883	0	0,383	4,771	73,196	345,924	122,493	4,643

Обед

1	Икра морковная 1/60	108 (CP № 75)	60	0,795	4,568	6,719	71,164	0,048	0	0,965	2,287	20,774	40,062	24,643	0,660
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на курином бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	3,966	6,343	10,669	115,628	0,047	0	0,166	1,984	42,754	41,634	21,668	1,185
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Ш Картофель отварной с маслом 1/150	1711 (CP № 310)	150	3,000	5,845	24,450	162,403	0,180	0		2,460	23,280	88,688	34,995	1,415
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	145,622
Итого:			720	23,119	24,071	77,231	618,036	0,457	36	1,179	10,190	118,889	300,045	1,131
Всего:				45,748	40,312	221,546	1 440,084	1,465	36	1,562	15,281	236,085	692,470	292,116

08 день среда

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721(СР № 175)	220	5,181	7,288	35,397	227,899	0,113	0	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			505	14,715	20,429	86,266	587,786	0,365	0	0,131	0,611	367,815	343,172	95,503	3,143

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	0	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень тушенная в соусе 1/90	897 (СР №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	III Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,825	6,557	35,700	229,115	0,226	0		5,801	20,745	157,578	106,380	3,562
5	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448 (СР№ 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	36		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	28,693	25,149	95,383	722,641	0,450	36	0,965	12,688	110,343	476,934	171,857	11,503
Всего:				43,408	46,028	259,074	1 630,079	0,907	36	1,096	13,619	528,159	851,606	286,860	17,221

09 день четверг

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010	0	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Макаронны отварные с сыром 1/210/20	1931 (СР № 204)	230	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (СР №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			505	16,462	12,621	90,244	540,414	0,332	0	0,172	2,424	250,510	206,238	50,612	3,441

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	0		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (СР № 234)	90	11,942	8,611	16,144	189,847	0,076	0	0,053	4,238	25,868	130,519	27,344	0,728
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	36		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	26,076	25,451	95,695	716,140	0,569	36	0,244	9,230	157,159	384,444	129,533	6,399
Всего:				42,538	38,542	241,704	1 487,747	1,013	36	0,416	11,974	445,169	616,192	196,659	11,714

10 день пятница

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			540	15,437	17,487	46,403	404,742	0,255	0	0,782	4,775	144,021	242,198	58,541	5,959

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
---	--------------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	--------	-------

1/2 бульоне 1/200		1440 (CP № 81)	200	3,958	6,383	11,863	120,732	0,059	0	0,166	1,982	36,474	44,794	22,328	1,215
1/2 бульон 1/230		1443 (CP № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
1/2 бульон 1/180		1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	36			18,900	17,420	7,380	0,448
1/2 бульон из изюма 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5 Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20			20	29,541	21,359	113,827	765,702	0,539	36	0,781	8,967	130,244	474,927	203,526	6,352
Итого:			710	44,978	40,696	215,980	1 418,197	0,920	36	1,563	14,062	318,265	763,625	286,067	14,536
Всего:															
55-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)															
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	Витамина С 60% от суточного рациона	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				441,34	286,51	1604,37	15562,70	85	360	386	53	602	601	140	7
				44,13	28,65	160,44	1556,27	8,50	36,00	38,60	5,30	60,20	60,10	14,00	0,70