

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО управления
Роспотребнадзора по
Иркутской области в
г.Братске и Братском районе

_____ С.А.Бобров
«__» _____ 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«Кобляковская СОШ»

А.А. Краснобаева

«25» августа 2020 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Кобляковская СОШ»

на 2020 – 2021 учебный год

2020 год

ДЕНЬ 1
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
	Сыр порционный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11				
192	Каша пшеничная молочная	250/7	5,33	13,97	25,14	252,58	0,22	0,19	0	157,56	149	55,06	1,43				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
282	Чай с сахаром	200	5,7	5,9	9,1	111	0,06	1,09	0	222,46	0,8	25,66	0,18				
	Итого:		22,5	23	95,75	678,2	0,46	1,44	0,02	400,52	245,86	99,52	13,36				
	ОБЕД																
	Порционно огурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44				
53	Щи из свежей капусты с карт.	300/12	1,7	5,6	5,4	51	0,06	14,4	0,02	38,18	57,27	22,91	0,84				
106	Тефтели из говядины с рисом	100/50	6,4	16,2	9,4	146	0,03	0,59	0,02	14,78	22,17	22,15	0,95				
172	Гречка отварн.рассыпчатая	200/5	9,4	9,4	33	232,55	0,43	0	0,04	23,45	35,17	221,58	7,59				
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0				
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92				
	Итого:		31,7	32,39	167,4	949,55	0,74	66,36	0,08	120,64	183,02	295,74	11,49				
	Итого за день:		54,2	55,39	263,15	1627,75				521,16	428,88						

ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школПартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 2
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
413	Сосиска отварная	100	7	11,7	10,8	138	0,02	0	0,1	22,97	77	13,31	1,61				
219	Омлет с зеленым горошком	150\8	5	8,3	9,8	172,1	0,08	1,12	0,03	92,3	150,71	18,64	2,27				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	98	0,03	0,52	0,027	110,37	176,9	26,97	0,88				
	Итого:		22,97	23,87	95,71	678,2	0,27	1,64	0,157	236,14	446,67	72,72	5,51				
	ОБЕД																
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	19,2	16	0,4				
54	Рассольник ленинградский	300\12	2,5	7,1	18,5	142	0,09	8,04	0,019	18,6	41,73	26,99	1,08				
83	Биточки рыбные	120	11	12,8	18,3	226	0,17	0,45	0,07	55,55	83,33	35,58	1,18				
138	Пюре каргофельное	220	4,5	10,2	29,4	203	0,17	15,22	0,005	52,21	117	41,66	1,56				
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2				
	Итого:		31,9	32,19	133,3	950	1,11	31,61	0,094	170,17	215,32	156,03	5,17				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,87	56,06	229,01	1628,2				406,31	661,99						

25%

35%

О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкаторнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 3
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
190	Каша манная молоч. с маслом	250/7	7,5	13	17,2	198,7	0,09	0,67	0	158,89	14	23,66	0,52					
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0					
286	Коф. напиток на молоке	200	3,2	2,8	8,5	109	0,03	0,52	0	105,86	14	12,18	0,11					
	Банан	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	Итого:		21,8	23,04	96	678,2	0,4	1,19	0	285,75	112,12	63,44	2,13					
	ОБЕД																	
	Горошек зелен. консерв.	100	3,16	0	8,2	49	0,07	8,72	0	14,29	21,44	20,48	0,5					
62	Суп с клецками	300	2	3,4	9,2	93	0,07	5,52	0	12,63	18,95	18,13	0,69					
112	Плов из говядины	300	11,44	26,71	26,3	588	0,1	0,77	0	24,45	34,5	65,94	4,4					
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0					
305	Кисель из концентрата пшяг.	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6					
	Булочка слобная	50	4,7	1	15,9	134	0,05	0,1	0	29,07	0	8,1	0,45					
	Итого:		32,2	32,2	135	950,4	0,43	15,11	0	98,73	155,35	126,45	7,39					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54	55,24	231	1628,6				384,48	267,47							

25%

35%

ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкратер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных и"

ДЕНЬ 4
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	Яйцо отварное	40	4,08	4,6	0,28	157	0,03	0	0,1	22	77	5	1					
195	Каша молочная "Дружба"	250/7	5,5	11,33	41	291	0,14	0,66	0,04	156,08	203,7	45,44	0,99					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0	53,06		6,09	0,07					
	Печенье	50	4,3	4,9	7,4	104,8	0,05	0	0	5,4	0	24,6	0,36					
	Итого:		22,95	23	96,1	773,9	0,37	0,92	0,14	247,04	322,76	94,93	3,17					
	ОБЕД																	
	Помидоры консерв.	100	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07					
56	Борщ с капустой и каргофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,53	0,03	34,73	52,1	24,32	1,13					
	Котлеты куриные	120/7	18	25,5	18,5	378	0,9	0,47	0	26,37	0	27,22	2,15					
140	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	0,08	37,9	0	118,93	0	45,15	1,75					
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0					
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57					
	Яблоко	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	Итого:		31,6	32,9	133,8	860,2	1,21	140,98	0,03	243,23	159,2	139,28	7,42					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,55	55,9	229,9	1634,1				490,27	481,96							

25%

35%

ДЕНЬ 5
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
223	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	309	0,09	0,7	0	338,1	80,34	48,47	0,98					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	98	0,03	0,52	0,027	110,37	176,9	26,97	0,88					
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13	1,5					
	Итого:		22,67	22,8	95,2	680,2	0,36	1,22	0,027	477,97	327,8	102,24	4,11					
	ОБЕД																	
	Порционно огурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44					
63	Суп гороховый	300	5,6	5,1	18,5	142	0,26	5,59	0,019	38,99	41,73	48,25	2,79					
119	Голубцы ленивые	240/10	18,6	16,4	11,9	188	0,07	4,41	0,3	76,82	0	46,84	2,15					
172	Гречка отварн. рассыпчатая	200/5	14,4	9,4	63	232,55	0,43	0	0,04	23,45	35,17	221,58	7,59					
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0					
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92					
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	11,7	7,8	1,04					
	Итого:		32,3	32,09	136,1	960,3	1,02	61,37	0,359	191,29	157,01	353,57	15,68					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,97	54,89	231,3	1640,5				669,26	484,81							

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школлартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 6
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
192	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	8,3	10	18,4	201	0,07	0,2	0	154,5	149	35,13	0,52				
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
282	Кофейный напиток на молоке	200	2,35	3,79	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	28,06	12,18	0,11				
	Банан	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	4	28,06	8,8	0,75				
	Итого:		22,33	23,14	95,5	678,2	0,34	0,72	0	277,86	233,12	66,11	1,38				
	ОБЕД																
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	6	16	0,4				
53	Щи из свежей капусты с карт.	300/12	1,7	5,6	5,4	71	0,06	14,4	0,02	38,18	57,27	22,91	0,84				
211	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	38,2	195	0,09	0	0	14,03	16,5	11,09	1,12				
98	Биточки мясные	100/40	10,6	16,3	17,5	180,3	0,08	0,38	0	43,35	5,94	35,77	1,85				35%
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0				
305	Кисель из концентрата п/ляг.	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6				
	Итого:		31,4	32,19	136	950,1	0,87	20,28	0,02	117,85	166,17	99,57	5,56				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,73	55,33	231,5	1628,3				395,71	399,29						

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 7
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК															
	Сыр порционный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11			
78	Суп молочный с вермшелью	300	6	7,2	20,8	140	0,07	0,78	0	162,73	149	21,61	0,48			
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			25%
284	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	12	0,73	0,06			
	Вафли	50	4,8	6,8	10,5	117	0,019	0,8	0,04	12	36,0	8	0,8			
	Итого:		22,53	23,6	96,1	678,02	0,369	2,86	0,06	204,96	271,06	54,14	13,09			
	ОБЕД															
	Горошек зелен. консерв.	100	3,16	0	8,2	49	0,07	8,72	0	14,29	44	20,48	0,5			
54	Рассольник ленинградский	300/12	2,5	6,2	10,5	142	0,09	8,04	0,019	18,6	41,73	26,99	1,08			
98	Щицель из говядины	100/40	8,6	18,3	17,5	120	0,08	0,15	0	43,35	0	35,77	1,85			
176	Рис отварной	200/7	6	6,5	21,3	147,55	0,06	0	0	7,62	0	41,58	0,86			35%
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75			
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0			
295	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	0	7,11	38,4	2,49	0,11			
	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			
	Итого:		31,86	32,09	133,05	949,55	0,49	22,19	0,019	112,28	194,25	149,91	5,9			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,39	55,69	229,15	1627,57				317,24	465,31					

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

	Сыр порционный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11
78	Суп молочный	300	6,6	6,2	23,8	178	0,07	0,78	0	162,73	149	21,61	0,48
	Масло слив.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0

ДЕНЬ 8
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
413	Сосиска отварная	100	7	11,7	10,8	138	0,02	0	0,1	22,97	77	13,31	1,61				
195	Каша молочная "Дружба"	250/7	5,5	11,33	41	291	0,14	0,66	0,04	156,08	203,7	45,44	0,99				
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0	53,06		6,09	0,07				
	Булочка сдобная	50	4,7	1	15,9	134	0,05	0,1	0	29,07	0	8,1	0,45				
	Итого:		22,43	22,2	94,8	678,5	0,46	1,02	0,14	278,68	336,76	91,74	3,87				
	ОБЕД																
	Помидоры консерв.	100	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07				
56	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,53	0,03	34,73	52,1	24,32	1,13				
87	Тефтели рыбные	120/50	12,3	15,3	3,2	112	0,16	1,04	0	46,21	69,3	25,91	1,26				
136	Картофель отварн. с маслом	220/5	4,3	6,81	12,4	159	1,9	8,91	0,04	20,64	35,18	46,12	1,81				
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2				
	Банан	100	0,4	0	4,7	42	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Итого:		31,5	32,2	135	949,6	2,36	34,96	0,07	179,19	295,5	166,78	6,97				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,93	54,4	229,8	1628,1				457,87	632,26						

О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шпартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 9

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																		
218	Омлет натуральный	150/8	7,8	14,1	5,6	140,5	0,07	0,22	0	100,23	150,3	16,81	2,5						
211	Макаронные отварные	220/8	3,73	4,2	15,04	170,5	0,09	0	0,05	14,03	21,04	11,09	1,12						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	98	0,03	0,52	0,027	110,37	176,9	26,97	0,88						
	Итого:		22,5	22,17	95,75	679,1	0,33	0,74	0,077	235,13	390,3	68,67	5,25						
	ОБЕД																		
	Порционно огурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44						
59	Суп с макар. изделиями	300	3,2	3	12,6	133	103	7,92	0	16,05	0	25,11	1,03						
95	Гуляш из говядины	80/50	12,9	13,71	3,2	111	0,06	0,98	0,02	14,88	22,32	29,58	3,42						
172	Гречка отварн.рассыпчатая	200/5	9,4	9,4	33	232,55	0,43	0	0,04	23,45	35,17	221,58	7,59						
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75						
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	7	14	5	0						
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92						
	Пряники	50	4,3	4,9	10,4	104,8	0,05	0	0	5,4	0	24,6	0,36						
	Итого:		32,2	32,2	135,8	949,35	103,76	60,27	0,06	104,01	125,9	329,97	14,51						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,7	54,37	231,55	1628,45				339,14	516,2								

25%

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкóл-кафе" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных издó"

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога	180/30	12,1	13,3	23,8	309	0,09	0,7	0	338,1	80,34	48,47	0,98			
	Масло слив. порц.	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	0	0	7	14	5	0			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,61	163,1	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75			
282	Чай с сахаром	200	5,7	5,9	9,1	111	0,06	1,09	0	222,46	0,8	25,66	0,18			
	Итого:		22,63	23,44	95,71	678,50	0,39	1,79	0,00	597,06	165,70	105,93	3,41			
	ОБЕД															
	Кукуруза консервир.	100	2	1	14	64	0,5	5,5	0	4	6	16	0,4			
60	Суп картоф. с домаш. лапшой	300	3,4	3,3	11,4	131	0,26	5,59	0,019	17,74	41,73	25,12	1,03			
97	Жаркое по домашнему	170/80	10,36	25,8	23	134	0,19	10,65	0,02	29,97	134,95	61,07	4,65			
	Хлеб ржаной	70	3,3	0,49	34,8	150	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75			
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	123	0,1	0	0	7	14	5	0			
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57			
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5	13	1,5			
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	11,7	7,8	1,04			
	Итого:		31,5	32,19	134,6	949	1,24	101,74	0,039	107,41	273,18	139,75	7,4			
	Итого за день:		54,13	55,63	230,31	1627,50										
	Итого за период:		543,47	552,90	2336,67	16299,07										
	Среднее значение :		54,34	55,29	233,66	1629,9										