

Согласовано
Директор МАОУ "Ляминская ООШ им. Зайцева Г.Н"

П.Т.Новиков

2016 г

Утверждено
Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.

А.Ф.Швецова

"14" 09 2016

Примерное 10-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обеспечения питания учащихся с 7 до 11 лет 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов типания И.М.Скурихин,В.А.Тутельян, изд.2007г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов типания И.М.Скурихин,В.А.Тутельян, изд.2007/1															
	№ Т	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества			Эн-кал ц-ть,Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
2008	114	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,84	4,97	24,46	157,60	0,05	1,15	0,04	0,13	107,55	113,85	23,70	0,33
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
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	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			525	18,26	15,39	88,56	580,20	0,21	12,99	0,12	0,98	476,55	424,85	88,70	4,61
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36
2013	126	Борщ из свежей капусты	200	1,32	3,88	5,60	62,60	0,02	10,86	0,00	1,94	34,20	36,40	19,60	0,88
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные	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
		в соусе													
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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:			785	26,92	24,18	97,93	733,95	0,81	16,96	0,65	4,66	102,00	439,75	196,05	9,27
Всего за день:				45,18	39,57	186,49	1314,15	1,01	29,95	0,77	5,64	578,55	864,60	284,75	13,88

2 день															
ЗАВТРАК															
2008	132	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,55	22,54	3,79	276,35	0,09	0,49	0,32	0,75	132,49	249,00	19,99	2,49
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
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	285	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			515	20,91	33,98	61,92	651,02	0,20	10,89	0,39	1,60	288,69	380,90	48,99	6,11
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
2013	134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,73
2008	241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
2013	411	Кнели из кур с рисом	90	15,55	15,81	6,60	230,14	0,08	0,90	0,06	0,25	20,57	97,70	18,00	1,28
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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:			775	26,56	33,03	100,15	813,31	0,83	18,44	0,11	5,98	112,52	331,90	99,05	6,14
Всего за день:				47,47	67,01	162,07	1464,33	1,03	29,33	0,50	7,58	401,21	712,80	148,04	12,25
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
2013	95	Повидло фруктовое	30	0,10	0,00	19,50	75,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,00	3,00	2,00	0,40
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
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	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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:			540	28,57	34,25	90,88	802,80	0,16	10,80	0,26	1,55	339,20	397,90	57,00	4,52
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
2013	145	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,28	16,12	118,60	0,12	4,66	0,00	1,96	33,20	110,20	30,60	1,44
2013	390	Тефтели из говядины с рисом(ёжики)	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	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,78
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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	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:			785	26,17	26,30	119,13	827,40	0,77	10,18	0,11	5,92	131,25	366,60	89,45	7,22
Всего за день:				54,74	60,55	210,01	1630,20	0,93	20,98	0,37	7,47	470,45	764,50	146,45	11,74
4 день															
ЗАВТРАК															
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	5,58	6,06	26,45	182,94	0,10	1,00	0,40	0,60	102,15	151,35	29,10	1,44
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	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			545	19,98	15,86	90,85	599,94	0,28	12,70	0,53	1,55	313,15	421,35	89,10	6,54
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36
2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,96	12,20	50,80	19,20	0,76
2013	381	Шницель из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52
2013	414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,53
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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	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:			775	28,30	25,05	117,29	825,30	0,73	16,90	0,68	4,39	106,95	400,80	106,55	6,85
Всего за день:				48,28	40,91	208,14	1425,24	1,01	29,60	1,21	5,94	420,10	822,15	195,65	13,39
5 день															
ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,92	6,25	21,60	180,84	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
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
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			525	14,46	12,27	69,00	477,44	0,16	11,13	0,11	1,00	311,95	269,30	49,95	3,70
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30

2013	150	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,85	12,40	114,80	0,14	9,69	0,03	0,28	34,60	14,80	45,60	1,26
2013	412	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,35	169,71	0,08	0,77	0,04	0,38	33,42	84,85	16,71	1,03
2013	195	Рагу из овощей	150	3,20	8,00	12,75	135,00	0,09	11,47	0,02	2,92	51,00	78,75	29,25	1,05
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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:			775	30,75	28,25	85,75	723,21	0,85	25,73	0,08	7,18	158,57	275,70	121,11	5,81
Всего за день:				45,21	40,52	154,75	1200,65	1,01	36,86	0,19	8,18	470,52	545,00	171,06	9,51
6 день															
ЗАВТРАК															
2008	132	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,55	22,54	3,79	276,35	0,09	0,49	0,32	0,75	132,49	249,00	19,99	2,49
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
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	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			515	20,91	33,98	61,92	651,02	0,20	10,89	0,39	1,60	288,69	380,90	48,99	6,11
ОБЕД															
2013	119	Икра свекольная или морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,03	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,97	6,21	66,40	0,04	14,77	0,00	1,89	27,20	38,00	17,80	0,64
2013	390	Тефтели 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	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,78
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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:			785	23,57	24,91	98,84	722,80	0,69	20,33	0,11	6,27	110,05	291,00	79,65	5,82
Всего за день:				44,48	58,89	160,76	1373,82	0,89	31,22	0,50	7,87	398,74	671,90	128,64	11,93
7 день															
ЗАВТРАК															
2008	109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	0,12	1,15	0,06	0,40	117,60	154,50	41,70	0,93
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
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	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20

Итого за прием пищи:			525	19,17	17,10	83,22	578,14	0,28	12,99	0,14	1,25	486,60	465,50	106,70	5,21
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36
2013	131	Свекольник со сметаной	200	1,73	3,56	9,61	77,60	0,04	7,34	0,03	0,02	30,20	55,40	24,80	1,22
2013	345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,07	0,40	0,02	1,00	31,50	144,00	20,70	0,54
2008	241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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	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:			775	23,87	12,46	97,10	614,07	0,80	23,14	0,70	2,87	155,25	397,60	115,15	5,85
Всего за день:				43,04	29,56	180,32	1192,21	1,08	36,13	0,84	4,12	641,85	863,10	221,85	11,06
8 день															
ЗАВТРАК															
2008	112	Каша пшенная молочная жидкая	150/5	4,53	5,46	25,95	170,38	0,14	1,09	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
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	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			545	15,94	13,25	84,30	533,25	0,28	11,49	0,15	1,07	285,45	351,75	66,25	5,50
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
2013	132	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,20	85,00	0,08	9,98	0,00	1,89	21,00	51,80	22,20	0,82
2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,53
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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	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:			785	23,05	28,32	106,58	782,30	0,66	15,39	0,07	6,18	111,98	307,90	91,88	5,56
Всего за день:				38,99	41,57	190,88	1315,55	0,94	26,88	0,22	7,25	397,43	659,65	158,13	11,06
9 день															
ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,92	6,25	21,60	180,84	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
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	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			525	19,34	16,67	85,70	603,44	0,22	12,83	0,14	1,00	463,95	416,30	87,95	4,70
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
2013	154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
2008	178	Голубец ленивый	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,04	8,68	0,02	0,21	23,80	72,10	14,70	1,05
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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:			785	23,70	24,86	114,32	785,16	0,83	24,14	0,06	5,63	113,40	429,05	198,35	9,38
Всего за день:				43,04	41,53	200,02	1388,60	1,05	36,97	0,20	6,63	577,35	845,35	286,30	14,08
10 день															
ЗАВТРАК															
2013	313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
2013	95	Повидло фруктовое	30	0,10	0,00	19,50	75,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,00	3,00	2,00	0,40
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
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
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			540	28,57	34,25	90,88	802,80	0,16	10,80	0,26	1,55	339,20	397,90	57,00	4,52
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	60	0,48	0,05	1,50	16,80	0,02	6,00	0,60	0,60	13,80	25,20	8,40	0,36
2013	143	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,40	0,08	12,56	0,03	0,20	39,80	80,20	26,80	1,16
2013	407	Рагу из птицы	240	18,92	19,75	20,84	340,12	0,16	14,26	0,03	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	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:			755	28,09	24,02	85,61	691,82	0,78	33,62	0,66	5,95	116,63	373,53	110,43	6,17
Всего за день:				56,66	58,27	176,49	1494,62	0,94	44,42	0,92	7,50	455,83	771,43	167,43	10,69
Итого за 10 дней :				467,1	478,4	1829,9	13799,4	9,9	322,3	5,7	68,2	4812,0	7520,5	1908,3	119,6
Среднедневная сбалансированность за 10 дней:				1	1	4									