

ООО "ЭЛЛАДА"

Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа №29" Сталевская Г.Г.

1 Неделя День 1

Меню разработано на основе: Сборника рецептов и блюд ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2008 г
Понедельник возрастная категория 7-11 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
227/2008	Макаронны с сыром, маслом	180	12,19	14,33	30,71	300,57	0,38	0,00	0,08	2,90	215,90	277,00	74,50	4,00				
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
таблица	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,04	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого завтрак:	510	19,56	19,65	92,45	577,49	0,55	11,69	0,12	3,12	404,25	437,75	122,95	8,27				
	ОБЕД:																	
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80				
200/2008	Тефтели мясные	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61				
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49				
таблица	порционный	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого обед:	800	22,31	24,90	95,75	712,36	0,26	11,07	0,32	1,36	173,23	360,94	87,60	4,41				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	41,87	44,55	188,20	1289,85	0,81	22,76	0,44	4,48	577,48	798,69	210,55	12,68				



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
132/2008	Омлет натуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94	2,24			
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
таблица	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,35	25	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76			
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02			
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого завтрак:	500	18,47	24,76	66,38	506,42	0,19	13,51	0,34	0,93	148,43	234,64	29,33	5,51			
	ОБЕД:																
23/2008	Салат из свеклы	60	0,71	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60			
63/2008	Щи из св. капусты с сметаной	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88			
161/2008	Колбаски рыбные	90	11,77	8,10	7,83	139,63	0,10	0,43	0,05	0,81	36,10	157,36	24,53	0,70			
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00			
280/2008	Компот из изюма	200	0,32	0,02	28,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	ИТОГО ОБЕД:	790	22,06	27,78	92,95	730,84	0,33	33,21	0,34	5,11	162,37	361,36	97,95	4,71			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	40,53	52,54	159,33	1237,26	0,52	46,72	0,68	6,04	310,80	596,00	127,28	10,22			

1 Неделя

День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
112/2008	Каша пшенная с маслом	200	8,30	7,44	35,12	232,70	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24				
286/2008	Кофейный напиток на	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25				
таблица	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	1,27	66,0	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0,00	36,40	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12				
89/2008	Фрукт сезонный	100	1,50	0,10	21,00	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого Завтрак:	550	19,24	23,70	91,59	576,79	0,36	12,73	0,15	0,58	392,34	402,90	80,49	4,59				
	ОБЕД:																	
4/2008	Салат из св. капусты с маслом	60	0,54	5,10	3,16	60,70	0,01	13,52	0,00	2,26	15,52	10,26	5,92	0,60				
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	200	1,93	6,34	10,05	84,00	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87				
192/2008	Печень по-строгановски	100	21,20	26,31	4,27	306,50	0,30	9,09	7,92	1,12	51,34	326,85	21,36	6,60				
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
289/2008	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	29,21	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	800	32,71	44,32	98,85	811,16	0,48	161,36	8,25	7,43	142,25	482,59	79,33	10,77				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	51,95	68,02	190,44	1387,95	0,84	174,09	8,40	8,01	534,59	885,49	159,82	15,36				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
141/2008	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150	27,68	11,47	27,57	324,21	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38,00	1,27				
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
таблица	Хлеб пшеничный	40	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	31,25	20,42	80,03	528,37	0,19	10,66	0,14	0,86	263,08	337,13	48,55	4,49				
	ОБЕД:																	
9/2008	Салат из св. моркови с маслом	60	0,70	6,06	6,24	82,00	0,06	2,64	1,00	2,38	14,34	29,16	20,04	0,36				
52/2008	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	1,08	2,90	212,08	184,50	33,26	0,36				
181/2008	Жаркое домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,02	0,60	25,01	231,84	43,09	3,61				
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	750	30,77	30,67	94,37	787,18	0,39	14,27	2,28	7,92	310,13	532,43	138,42	6,59				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	62,02	51,09	174,40	1315,55	0,58	24,93	2,42	8,78	573,21	869,56	186,97	11,08				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12				
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
таблица	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,35	25,00	78,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	3,60	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	15,69	17,59	85,84	485,39	0,28	14,62	0,08	0,83	303,10	373,74	102,44	5,66				
	ОБЕД:																	
16/2008	Салат из св. огурцов	60	0,60	6,00	1,80	62,40	0,03	5,46	0,01	2,70	12,54	23,04	7,62	0,36				
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81				
209/2008	Котлета куринная	90	16,10	18,18	10,98	178,20	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43				
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
274/2008	Кисель п/я	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	800	25,42	31,38	92,72	734,48	0,33	21,52	0,36	1,41	83,11	337,43	78,23	4,51				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	41,11	48,97	178,56	1219,87	0,61	36,14	0,44	2,24	386,21	711,17	180,67	10,17				

возрастная категория 7-11 лет
Понедельник

День 1

2 Неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
109/2008	Каша геркулесовая с маслом	200	6,48	6,11	23,11	212,43	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,2	50,97	1,33				
269/2008	Какао с молоком	200	4,6	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,8	39,45	1,31				
таблица	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,1	54,6	0	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12				
89/2008	Фрукт сезонный	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	19,23	23,11	84,75	575,95	0,36	13,2	0,16	0,95	448,06	475,9	104,42	5,74				
	ОБЕД:																	
50/2008	Суп картофельный с рыбой	250	7,03	4,11	8,3	116,24	0,15	10,65	0,2	0,31	22,68	122,3	33,72	1,28				
193/2008	Плов мясной	200	16,33	20,69	48,1	418,37	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,2	47,47	3,1				
таблица	Огурец св. порционный	60	0,4	0,05	1,25	7	0	0,5	0	0	1,15	0	0	0,03				
294/2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	2,8				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	750	26,67	26,14	89,8	705,23	0,28	15,15	0,52	1,44	60,68	398,4	93,53	8,45				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1305	45,9	49,25	174,55	1281,18	0,64	28,35	0,68	2,39	508,74	874,3	197,95	14,19				

2 Неделя

День 2

Вторник возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
контр. прораб. таблица	Греча по купечески	150	20,55	11,25	29,55	298,2	0,15	0,01	0,01	0,3	14,7	84,3	9,75	1,05				
299/2008 таблица	Огурец свежий порционный	30	0,3	0	0,9	4,2	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
299/2008 таблица	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
89/2008 таблица	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,5	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Фрукт сезонный(банан)	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	24,48	12,31	79,12	528,06	0,3	10,01	0,05	1,76	54,14	184,4	48,43	5,57				
	ОБЕД:																	
23/2008 таблица	Салат из свеклы с маслом	60	0,84	3,06	5,7	45,21	0,01	1,1	0	1,38	19,02	22,14	11,28	0,72				
42/2008 таблица	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,03	8,3	15,35	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16				
209/2008 таблица	Биточек куриный с соусом	110	10,34	12,6	8,27	204,7	0,06	1,03	0,06	0,53	13,77	108,5	15,05	1,21				
27/2008 таблица	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
82/2008 таблица	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	810	24,73	30,53	96,47	773,24	0,35	20,84	0,31	4,5	86,21	307,6	92,33	6,41				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	49,21	42,84	175,59	1301,30	0,65	30,85	0,36	6,26	140,35	491,94	140,76	11,98				

2 Неделя

День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
132/2008	Омлет натуральный	150	13,4	15,8	3,5	255,8	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,1	17,94	2,24				
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	2,25	24,15	130	0,15	0	0	0	15,35	0	0	1,25				
365/2008	Масло сливочное	5	0,4	3,6	0,5	33	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	21,3	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	18,22	22,06	64,76	525,42	0,26	13,51	0,34	0,93	154,58	234,6	29,33	6				
	ОБЕД:																	
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87				
189/2008	Котлета мясная с соусом	100	13,1	11,04	16,22	202,59	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,4	21,07	2,15				
239/2008	Картофель отварной	150	3	5,04	25,5	182,46	0,15	6,24	0	0	12	60	29,07	0,45				
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	21,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	42,4	10	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	750	22,14	24,02	100,71	730,5	0,34	16,21	0,44	5,14	133,17	329,5	111,94	5,73				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	40,36	46,08	165,47	1211,42	0,6	29,72	0,78	6,07	287,75	564,2	141,27	11,73				

2 Неделя

День 4

Четверг возрастная категория 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
153/2008	Пудинг из творога с молочным соусом	150	16,5	4,05	21,6	188,7	0,15	6	0,05	0,45	163,95	230,4	29,7	1,35				
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,95	2,25	24,15	130	0,15	0	0	0	15,35	0	0	1,25				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	21,3	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	21,65	14,2	82,19	489,86	0,33	16	0,11	0,75	201,15	246,4	40,25	5,06				
	ОБЕД:																	
9/200	Салат из моркови	60	0,7	6,06	6,24	82	0,06	2,64	1,08	2,9	14,34	29,16	20,04	0,36				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,5	33,51	0,69				
213/2008	Кура тушенная	100	14,2	9,7	3,3	169	0,18	1,99	0,09	0,47	20,9	165,9	20,9	1,23				
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49				
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	800	24,45	24,98	103,5	762,43	0,37	3,13	0,17	1,5	254,73	466,7	90,24	3,89				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	46,1	39,18	185,69	1252,29	0,7	19,13	0,28	2,25	455,88	713,1	130,49	8,95				

2 Неделя **День 5** **Пятница** **возрастная категория 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
162/2008	Котлета рыбная Любительская	100	10,87	4,5	12,32	123,1	0,08	1,12	0,42	0,85	41,3	172,9	30,03	0,88				
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	5,39	0,04	0,4	39,96	88	27,83	1,01				
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
таблица	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,13	0,96	12,63	102	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	16,99	18,72	63,38	511,71	0,25	6,51	0,51	1,62	94,01	297,7	66,91	3,08				
	ОБЕД:																	
23/2008	Салат из свеклы с маслом	60	0,71	2,54	4,75	69	0	0,95	0	1,15	15,82	18,44	9,41	0,6				
63/2008	Щи из св. капусты со сметаной	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88				
180/2008	Гуляш	100	14,58	10,71	17,02	276,3	0,06	3,02	0,03	0,61	17,45	174	24,27	2,9				
227/2008	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15				
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	ИТОГО ОБЕД:	800	26,88	29,61	100,37	861,49	0,25	27,61	0,31	5,69	114,05	343,7	89,71	7,01				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	43,87	48,33	163,75	1373,2	0,5	34,12	0,82	7,31	208,06	641,3	156,62	10,09				
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	1300	463,44	490,85	1755	12870	6,44	446,8	15,3	53,83	3983	7146	1632	109,32				