

Утверждено:

Генеральный директор
ООО «Экопродукт детство»



/Крившук С.Г./

2019 год

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6



/Ляпина Л.А./

2019 год

Примерное меню

для обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
городского округа Мытищи Московской области на 2020 год
возраст с 11 до 18 лет

Сезон: сентябрь - май

День 1

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
189/Суфле творожное	175	26,1	19	21,5	364,2	0,4	0,2	0,1	2,9	340,2	34,9	247,9	1,2
357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
350/Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	470	33,7	27,7	70,9	666,5	22,0	0,3	0,15	3,5	438,5	59,0	354,5	3,1

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
54/Икра кабачковая для детского	100	1,9	9,0	7,7	119,0	7,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	41,0	0,7

102/Свекольник вегетарианский	250	3,7	6,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8
210/ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,5	6,5	6,2	128,1	14,8	0,0	0,0	0,3	297,6	28,1	54,4	0,6
103/Картофель отварной	180	3,4	14,2	29,4	252,0	11,6	0,0	0,1	0,3	95,7	33,3	30,3	1,4
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	910	26,1	37,5	127,6	926,0	41,5	0,1	0,35	1,6	614,7	163	223,9	7,2
Всего за 1 день:		59,8	65,2	198,5	1592,5	63,5	0,4	0,5	5,1	1053,2	222,0	578,4	10,3

День 2

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
165/МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	10,7	15,4	44,6	350,4	0,2	0,1	0,1	1,1	142,6	18,6	188,9	1,2
340/Йогурт 3,2% жирности с фруктовым	125	6,3	4,0	10,6	108,8	0,8	0,0	0,0	0,4	113,8	17,5	148,8	0,1
354/Д Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	555	26	27,8	102,4	745,2	2,1	0,4	0,2	5,4	474,3	74,9	568,8	2,6

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
43/Салат Бурячок	100	1,7	3,4	9,5	73,9	10,3	0,0	0,0	0,8	40,0	17,7	26,3	1,2
111/Щи из свежей капусты на к/б	250	2,2	0,1	12,7	57,5	15,9	0,0	0,1	0,2	354,5	37,5	57,3	0,9
144/Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,6	56,1	335,6	0,0	0,0	0,3	0,0	243,5	163,5	22,9	5,4
278/Курица отварная	100	19,8	12,6	0,0	206,4	1,3	0,0	0,1	0,0	143,4	18,3	16,9	1,2
329/Компот из кураги	200	0,6	0,0	31,5	120,6	0,8	0,0	0,0	0,0	29,2	23,0	41,1	0,7
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2

	2,2	0,9	175,3	0,0	0,2	0,05	0,0	11,5	1,7	6,3	0,3		
Итого:	910	39,7	27,2	146,9	968,5	28,3	0,0	0,55	1,7	882,9	282,5	183,2	10,9
Всего за 2 день:		65,7	55,0	249,3	1713,7	30,4	0,4	0,75	7,1	1357,2	357,4	752	13,5

День 3

Завтрак

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
21/Каша Дружба	200	5,7	6,1	26,9	182,5	1,7	0,0	0,1	3,5	170,1	44,6	158,4	0,9
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
501/Фрукт	120	0,5	0,0	13,6	55,2	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2	0,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	570	15,2	14,5	87,7	523,7	22,2	0,3	0,2	7,4	388,1	83,4	408,7	2,4

Обед

№ рец. /Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
45/Салат из отварных овощей	100	2,1	5,1	10,8	95,7	11,0	0,0	0,0	0,8	47,8	21,7	23,8	0,7
80/Суп картофельный на м/б со сметаной	250/5	3,3	3,8	27,8	152,1	14,6	0,0	0,2	0,2	198,0	42,9	52,6	1,4
270/Суфле из отварного мяса запеченное	100	14,6	16,3	6,7	235	0,1	0,1	0,0	0,2	182,3	22,6	72,0	2,3
164/Макароны отварные с маслом	180	6,9	7,2	47,8	271,8	0,0	0,0	0,1	0,0	45,6	10,0	8,1	1,0
362 /Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	910	33,1	33,9	150,0	1015,1	29,7	0,1	0,45	1,9	560,0	127,7	189,2	9,7
Всего за 3 день:		48,3	48,4	237,7	1538,8	51,9	0,4	0,65	9,3	948,1	211,1	597,9	12,1

День 4

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
311/Оладьи из муки	175	13,4	18,2	76,1	522,3	0,5	0,2	0,2	0,0	186,9	27,5	126,7	1,6
455/Соус сметанный сладкий	25	1,1	2,6	4,7	46	0,2	0,1	0,0	0,1	27,3	4,4	35,1	0,1
350/Чай сладкий с лимоном	200/7	0,1	0,0	12,8	49,6	4,1	0,0	0,0	0,0	7,1	5,6	15,1	0,6
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	450	18,3	22,3	119,3	742,9	4,8	0,3	0,3	0,5	253,9	44,4	187,0	2,8

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
41/Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,8	6,8	10,5	107,2	4,7	0,0	0,0	0,8	43,0	21,2	36,0	1,3
85/Суп рыбный Лосось	15/250	11,7	12,4	19,4	233,6	8,0	0,1	0,1	0,0	164,0	54,4	107,9	1,3
224/ДС Жаркое по- домашнему	250	11,2	9,8	42,4	294,8	5,1	0,0	0,2	0,5	212,8	57,9	36,4	3,0
326/Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	880	29,8	30,5	123,5	863,7	21,0	0,1	0,45	2,0	494,2	160,1	213,2	7,6
Всего за 4 день:		48,1	52,8	242,8	1606,6	25,8	0,4	0,75	2,5	748,1	204,5	400,2	10,4

5

День

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша пшеничная молочная	200	5,9	9,3	26,0	211,3	2,0	0,1	0,2	3,5	192,5	40,0	194,4	0,7
9/Сыр Российский	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	468	19,1	23,1	73,2	564,1	3,4	0,4	0,3	7,7	507,6	87,8	605,5	2,2

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
33/Салат из моркови	100	1,2	8,4	8,2	111,9	3,3	0,0	0,0	0,8	53,5	37,0	49,7	0,7
114/Суп фасолевый на м/б	250	8,5	4,2	32,7	190,4	8,5	0,0	0,2	0,0	306,8	59,8	91,7	2,7
142/Голубцы ленивые с отварным мясом	170/80	14,7	20,4	25,3	344,4	57,9	0,1	0,1	0,6	206,7	53,8	107,0	3,1
362/Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0,0	19,8	86	4,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	880	30,6	34,5	123,1	907,2	73,7	0,1	0,45	2,1	653,3	181,1	281,1	10,8
Всего за 5 день:		49,7	57,6	196,3	1471,3	77,1	0,5	0,75	9,8	1160,9	268,9	886,6	13,0

День 6

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
188/Запеканка творожная	175	24,7	16,8	17,6	323,2	0,5	0,2	0,1	2,5	333,6	35,4	257,1	1,0
357/Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,3	0,1	0,0	0,2	54,8	8,5	76,8	0,1
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375 /Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
Итого:	450	30,3	20,4	68,2	572,5	0,8	0,3	0,2	3,1	425,8	55,4	355,5	2,1

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Мg	Са	Fe
50/Винегрет с р/м	100	2,0	5,1	11,2	96,3	10,8	0,0	0,0	0,8	47,2	22,2	27,2	0,8
97/Суп вермишелевый на к/б	250	3,0	0,3	22,5	99,3	3,7	0,0	0,1	0,0	345,2	28,2	29,5	0,7
286/Биточки куриные	100	26,4	19,1	4,6	311,4	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2
144/Рис припущенный с овощами	180	4,2	9,5	39,3	260,5	2,6	0,0	0,1	0,0	79,7	32,4	7,8	0,9
330/Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,4	98,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,8	6,2	24,7	0,9

375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с													
Итого:	910	41,1	35,5	140,1	1040,1	17,9	0,1	0,45	2,0	789,0	139,0	181,2	7,0
Всего за 6 день:		71,4	55,9	208,3	1612,6	18,7	0,4	0,65	5,1	1214,8	194,4	536,7	9,1

День 7

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
300/Омлет натуральный	200	19,1	22,5	5,5	299,2	0,2	0,6	0,1	4,6	334,0	26,7	162,7	3,6
5/Бутерброд с колбасой п/копченой	20/20	3,5	5,7	7,3	95,7	17,3	0,0	0,0	0,0	16,9	5,8	8,7	0,9
349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,0	0,4	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	470	24,9	29,1	39,2	512,2	17,6	0,6	0,1	5,0	375,3	41,2	189,0	5,3

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
54/Икра кабачковая для детского питания	100	1,9	9,0	7,7	119,0	7,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	41,0	0,7
125/Ворщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250/5	4,4	3,9	18,3	120,4	11,8	0,0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7
201/Тефтели из рыбы	100	8,3	3,9	8,5	101,9	0,0	0,0	0,0	0,0	175,4	14,3	40,4	0,2
105/ДС Картофельное пюре	180	3,9	6,5	30,3	188,1	20,6	0,1	0,1	0,6	105,3	32,7	51,2	1,2
326/Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,0	14,1	53,6	3,2	0,0	0,0	0,0	2,1	4,1	14,2	0,5
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	910	23,6	24,8	116,0	757,5	42,6	0,1	0,35	1,6	498,9	129,2	251,0	5,8
Всего за 7 день:		48,5	53,9	155,2	1269,7	60,2	0,7	0,45	6,6	874,2	170,4	440,0	11,1

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
150/Каша гречневая молочная	200	6,2	12,7	26,7	238,6	0,6	0,2	0,2	3,5	167,9	66,0	128,7	1,9
501/Фрукт	120	1,8	0,6	27,6	115,2	12,0	0,0	0,0	0,0	33,6	50,4	9,6	0,7
354/Какао на молоке	200	5,3	6,9	21,5	161	1,1	0,3	0,0	3,5	185,4	31,8	221,1	0,7
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,0	32,5	7,0	10,0	0,6

Итого:

570	17	21,7	101,5	639,8	13,7	0,5	0,3	7,0	419,4	155,2	369,4	3,8
-----	----	------	-------	-------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
61/Салат из отварной свеклы с курагой	100	1,7	5,1	15,3	110,1	11,7	0,0	0,0	0,8	47,3	27,3	48,7	1,5
108/Суп гороховый вегетарианский	250	8	2,2	26,4	152,1	5,3	0,0	0,3	0,0	104,9	46,5	59,8	2,6
509/Гренки д/супов	30	4,4	1,7	30,8	150	0,0	0,0	0,1	0,0	39,0	8,4	12,0	0,7
456/Колбаски детские (сосиски)	100	11	22,8	1,6	266	43,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,3	0,9
67/Капуста тушеная	180	4,2	9,4	14,9	157,2	28,0	0,0	0,0	0,6	76,2	38,8	105,6	1,4
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,0	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3

Итого:

910	34,9	42,7	151,6	1109,4	88,4	0,0	0,45	2,1	354,1	149,1	282,2	9,8
-----	------	------	-------	--------	------	-----	------	-----	-------	-------	-------	-----

Всего за 8 день:

51,9	64,4	253,1	1749,2	102,1	0,0	0,75	9,1	773,5	304,3	651,6	13,6
------	------	-------	--------	-------	-----	------	-----	-------	-------	-------	------

День

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
167/Вермишель молочная	200	5,1	9,1	23	189	0,6	0,2	0,0	3,5	86,8	17,5	73,5	0,4
ПР/Печенье витаминизированное	20	1,8	5,5	11,6	103,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,4

375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
---	----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Итого: 470 15 22,1 77,8 553,1 12,9 0,5 0,1 7,4 304,7 56,3 307,8 2,1

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
36/Салат из капусты белокочанной и зелени	100	1,8	6,8	5,3	87,7	33,5	0,0	0,0	0,8	31,8	13,2	39,7	0,5

128/Рассольник вегетарианский со сметаной	250/3	3,3	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2
---	-------	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----

219/Котлета мясная	100	10,5	8,6	6,4	145,7	0,8	0,0	0,1	0,0	162,5	20,5	12,7	2,3
--------------------	-----	------	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	------	-----

144/Рис отварной	180	4,3	7,8	44,3	266,7	0,0	0,0	0,1	0,0	69,2	21,7	1,4	0,6
------------------	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
-------------------	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3

Итого: 910 25,0 31,0 125,6 870,3 44,5 0,1 0,45 2,2 435,3 118,7 141,6 6,6

Всего за 9 день: 40,0 53,1 203,4 1423,4 57,4 0,6 0,55 9,6 740,0 175,0 449,4 8,7

День 10

Завтрак

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
147/Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,9	0,3	0,1	3,5	201,2	46,4	190,8	0,9

9/Сыр Российский молочная жидкая	18	4,2	5,4	0,0	66,8	0,3	0,0	0,0	0,3	97,2	9,0	180,0	0,2
-------------------------------------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	-----

349/Чай с сахаром	200	0,1	0,0	11	42,3	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	11,6	0,5
-------------------	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	50	3,7	1,5	25,7	125	0,0	0,0	0,1	0,4	32,5	7,0	10,0	0,6
---	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Итого: 468 13,6 16,8 62,9 453 1,2 0,3 0,2 4,2 335,9 66,9 392,4 2,2

Обед

№ рец./Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe
11/Зеленый горошек отварной	100	2,6	0,3	6,8	40,0	10,0	0,0	0,2	0,0	62,0	21,0	20,0	0,7

121/Суп овощной со	250	3,6	5,5	18,1	132,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1
--------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----

190/Рыба (филе запеченная с картофелем по-русски)	250	17,4	12,7	32,6	310,3	7,8	0,1	0,2	0,0	290,0	70,0	157,0	3,0
330/Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,5	99,5	0,4	0,0	0,0	0,0	14,4	5,6	21,1	1,2
375/Хлеб ржаной ржано-пшеничный) на весь день	50	2,8	0,6	21,7	99,5	0,0	0,0	0,1	0,4	52,8	18,3	12,7	1,2
375/Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,05	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3
Итого:	880	29,2	20,0	120,1	756,5	55,5	0,2	0,65	1,1	513,1	150,6	270,9	7,5
Всего за 10 дней:		42,8	36,8	183,0	1209,5	56,7	0,5	0,85	5,3	849,0	217,5	663,3	9,7
Среднее потребление за 10 дней (завтрак+обед):		52,6	54,3	212,8	1518,7	54,4	0,5	0,7	7,0	971,9	232,6	595,6	11,2
Потребность (60% от суточной потребности):		54,0	55,0	230,0	1628,0	42,0	0,54	0,74	7,2	1080,0	180,0	660,0	10,2
Процент удовлетворения потребности:		97%	99%	93%	93%	130%	93%	95%	97%	90%	129%	90%	110%