

Согласовано с отделом
Роспотребнадзора
(Северный Екатеринбургский ТО
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области



УТВЕРЖДАЮ:

«ИП Засухина Л.Н.»

Л.Н. Засухина

« 01 » марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 10

Н.А. Гусева

«01» марта 2023г.



Гусева

Имеет цифровую подпись
от Гусева Наталья Александровна
DN:CN=Гусева Наталья
Александровна, C=RU,
OU=Директор БМАОУ СОШ №10,
O=БМАОУ СОШ №10,
E=bgo_ou10@mail.ru
Причина:

Наталья

Александровна

ВНА

Размещение: 111
Дата: 2023-03-16 15:42:28

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10
НА весенний период работы школы
для обучающихся 5-11 классов детей с ограниченными
возможностями здоровья, детей-инвалидов

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36							
	Чай с лимоном	/7																				
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					417	21,12	11,745	14,355	2,871	0,003	0,0004	0,012				
	Яблоко свежее	150	0,57	0,53	13,38	60		0,03	99		155,036	204,624	30,5607	287,479	0,8044	0,0012	0,0376	0,0447				
219	Сырники из творога @	150	24	28,08	14,59	408		0,05	0,27	0,79	5											
	Всего в Завтрак	552	26,82	29,31	56,98	599		0,08	102,1	0,79	93,3365	239,944	44,7057	06,2346	4,0354	0,0042	0,0381	0,0567				
	Обед																					
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266							
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150		0,01	48,8		5,78	15,7	2,32	6,34	0,268							
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,14	6,34	9,4	103		0,06	14,4	0,01	293,579	50,4515	22,5205	51,0412	0,7904	0,0043	0,0003	0,023				
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481							
292	Курица тушеная с морковью	100	9,75	11,75	7,69	175		0,07	4,7		307,1	23,015	21,9762	105,241	1,226	0,0028	0,0002	0,0182				
	Всего в Обед	900	27,07	27,82	112,73	831		0,37	67,9	0,01	64,1983	31,9805	129,298	08,7182	7,5303	0,0096	0,0517	0,0525				
	Всего в День		53,89	57,13	169,71	1 431		0,45	170	0,8	57,5348	71,9245	74,0037	14,9528	11,5658	0,0138	0,0897	0,1093				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			0,0064		
411	Ватрушка со сметаной	100	6,97	7,94	39,37	257	70	0,11	0,03	0,03	140,616 9	37,8822	23,0173	81,7945	1,1895	0,0021	0,0001	0,0064		
173	Каша вязкая молочная ячневая	210	7,25	12,07	29,95	257	52,5	0,17	0,53		293,68	127,423 9	61,596	206,120 4	1,4528					
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70														
	Всего в Завтрак	555	17,86	22,05	99,03	665	132,5	0,32	1,89	0,03	88,8969	91,9061	00,0133	80,7149	3,0523	0,0021	0,0001	0,0064		
	Обед																			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428 6	2,146	0,0054	0,0028	0,0668		
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141		
430	Запеканка картофельная с печенью	250	28,42	14,71	32,49	376	6 925	0,49	34,98		1 305,90 12	38,412	64,4561	500,315 2	10,2323	0,0179	0,0509	0,3402		
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 6	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173		
	Всего в Обед	860	45,41	34,11	99,72	888	6 935	0,84	46,11		24,7588	43,9531	72,1778	36,3832	18,4148	0,0317	0,0966	0,4479		
	Всего в день		63,27	56,16	198,75	1 553	7 067,5	1,16	48	0,03	13,6558	35,8592	72,1911	17,0981	21,4672	0,0338	0,0967	0,4543		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	80				6	4,8		6	0,04						
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1						
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70															
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,42	16,67	138	33,33	0,07	0,65	0,07	223,337	140,470	23,008	125,715	0,5337	0,0113	0,0025	0,025			
	Всего в Завтрак	540	16,5	28,63	54,84	543	223,33	0,13	1,17	0,07	499,497	75,1588	46,6348	309,609	2,1931	0,0113	0,0025	0,025			
	Обед																				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698						
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	85,71	0,1	21,45		453,702	63,7029	27,8743	77,1429	1,0286						
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072			
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635			
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,02	288,181	46,112	30,6082	172,038	1,2137	0,0838	0,0112	0,4271			
	Всего в Обед	800	29,04	33,16	99,04	815	105,71	0,45	29,64	0,03	116,1229	03,3453	55,4276	55,2311	7,4909	0,0919	0,0609	0,5015			
	Всего в день		45,54	61,79	153,88	1 358	329,05	0,58	30,81	0,1	115,6199	78,5041	02,0624	64,8401	9,6839	0,1033	0,0634	0,5265			

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	80				6	4,8		6	0,04					
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					28	176	9,57	102,66	0,1914					
15	Сыр (порциями)	20	4,68	5,6		69	30	0,01	0,12	0,2	303,416	358,812	84,8717	254,433	20,6436	0,0121	0,0021	0,0417		
173	Каша вязкая молочная из овсянная с куратой	250	8,95	14,38	37,92	317	47,62	0,2	0,85	0,06	4	6		6		0,0121	0,0021	0,0417		
	Всего в Завтрак	542	16,05	35,18	67,19	649	157,62	0,21	3,8	0,26	58,7164	53,8126	96,8417	67,4936	21,235	0,0121	0,0021	0,0417		
	Обед																			
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21					
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716	0,003	0,0003	0,017		
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,0058	0,0002	0,0229		
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,09	6,31	12,23	114	10	0,04	9,69	0,01	309,610	44,77	21,5108	52,1348	1,0745	0,0058	0,0002	0,0509		
	Всего в Обед	922	23,93	41,79	100,12	875	34	0,52	17,44	0,01	88,5238	133,435	36,9395	80,3511	8,0006	0,0112	0,05	0,0509		
	Всего в день		39,98	76,97	167,31	1524	191,62	0,74	21,24	0,27	47,2402	87,2476	33,7812	47,8447	29,2355	0,0234	0,0522	0,0925		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
15	Завтрак	15	3,69	4,74		58		0,01	0,09		15	139,5	6,75	97,5	0,12			
378		150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	42,95	294	50	0,06	0,96		191,35	130,67	36,46	157,44	0,6			
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58												
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
	Всего в Завтрак	565	15,1	20,63	76,8	553	100	0,12	2,38		393,95	404,426	63,83	371,23	1,6781			
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30																
	Хлеб ржаной	25	2,5	0,44	10,52	56		0,06			75,9375	11,825	20,9344	71,775	1,3594	0,001	0,0206	0,0046
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293
447	Тефтели мясные с рисом @	100/50	12,31	9,58	8,08	168		0,05	0,96		231,412 3	24,9568	23,0811	126,667 6	0,8755	0,0059	0,0014	0,049
	Всего в Обед	855	33,28	28,27	108,75	822	70	0,51	8,98	0,02	84,6348	48,5878	251,904	72,5331	9,9594	0,0144	0,0493	0,0887
	Всего в День		48,38	48,9	185,56	1 375	170	0,63	11,36	0,02	78,5848	53,0138	315,734	43,7631	11,6375	0,0144	0,0493	0,0887

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	40					3	2,4		3	0,02					
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33			154,6	126,6	15,4	92,8	0,41					
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58						41,248	307,450	8,0318	186,639	0,8074					
204	Макароны отварные с сыром	200	13,55	13,59	31,06	301	73,68	0,06	0,36			22,8665	1,1704	1,653	2,1489	0,0744	0,0002		0,0017		
23	Салат из свежих помидоров @	100	0,1	5,29	0,33	49		0,01	0,95												
	Всего в Завтрак	550	17,02	28,05	58,93	555	123,68	0,11	2,64			21,7145	37,6212	25,0848	84,5863	1,3118	0,0002		0,0017		
	Обед																				
291	Плов из курицы@	250	24,95	30,22	41,4	537	50	0,1	1,6			394,05	31,636	49,996	265,727	2,494					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05				60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1				121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88			10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,14	6,34	9,4	103	10	0,06	14,4	0,01		293,579	50,4515	22,5205	51,0412	0,7904	0,0043	0,0003	0,023		
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4			141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017		
	Всего в Обед	870	34,48	41,47	96,58	897	60	0,34	108	0,01		21,4793	41,6195	137,897	28,5262	11,4711	0,0097	0,0501	0,051		
	Всего в День		51,5	69,52	155,52	1452	183,68	0,45	110,64	0,01		43,1938	79,2407	62,9818	13,1145	12,7829	0,0099	0,0501	0,0527		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛТ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
215	Омлет паровой	210	20,94	36,5	5,32	434	320	0,12	0,5		359,329 2	178,953 6	27,6706	335,902 2	3,4216				
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096	
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48													
	Всего в Завтрак	582	23,65	37,62	45,04	614	320	0,14	82,53		14,2292	10,0496	39,4666	51,7862	6,0784	0,0024	0,0004	0,0096	
	Обед																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352	
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041	
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318				
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,145 4	36,8181	27,4965	155,891 8	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,76	5,39	2,48	62		0,03	6,2		156,496 5	12,9976	12,615	23,6466	0,5585	0,0018	0,0003	0,0137	
	Всего в Обед	890	28,11	32,23	106,01	828	120	0,38	29,75	0,01	44,4169	06,1307	32,2306	67,4147	7,0303	0,0171	0,0522	0,143	
	Всего в день		51,76	69,85	151,05	1442	440	0,52	112,28	0,01	58,6461	16,1803	71,6972	19,2009	13,1087	0,0195	0,0526	0,1526	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
377	Завтрак Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
590	Батон подмосковный сдоба Уральская с повидлом	25 110	1,77 7,67	0,57 8,33	11,51 49,38	58 304		0,07 0,14	0,02 0,59	0,01 0,06	130,065 287,653	42,8841 163,410	15,5962 38,829	75,6635 263,397	0,9166 0,9855	0,0011 0,0104	0,0002 0,0023	0,0037 0,0743		
173	Каша вязкая молочная ячневая	240	8,48	14,18	45,73	344	68,57	0,14	0,59	0,06	287,653 8	163,410 1	38,829 1	263,397 1	0,9855	0,0104	0,0023	0,0743		
	Всего в Завтрак	597	18,05	23,1	121,82	768	88,57	0,21	3,44	0,07	39,0188	20,4942	56,8252	43,4606	2,2621	0,0115	0,0025	0,078		
223	Обед Запеканка из творога	50/20 200/15	10,23 0,13	7,74 0,02	19,6 15,2	189 62	40	0,04	0,33 2,83		136,81 21,3	136,91 14,2	18,59 2,4	150,61 4,4	0,45 0,36					
377	Чай с лимоном	/7																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635		
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,565 8	42,602	33,3632	99,359	1,208			0,5715		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,4	4,92	5,09	122	8	0,07	3,92		365,689 7	39,0984	33,1818	187,711 2	0,9131	0,1099				
	Всего в Обед	882	41,23	35,37	101,68	891	98	0,48	26,39	0,01	41,5037	90,0768	60,3211	01,7219	7,0467	0,1177	0,0431	0,6445		
	Всего в День		59,28	58,47	223,49	1 659	186,57	0,69	29,83	0,08	80,5225	510,571	17,1464	45,1825	9,3088	0,1292	0,0456	0,7225		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,24	13,31	39,86	310	59,52	0,12	1,14		239,690	158,785	44,3095	186,571	0,9643					
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41					
	Хлеб пшеничный	/15																		
	Бутерброд с джемом @	25	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036		
2		50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582					
	Всего в Завтрак	540	12,44	15,53	86,03	535	69,52	0,21	2,65		82,6771	96,7657	77,8807	39,6387	2,62	0,0008	0,0165	0,0036		
	Обед																			
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	10	0,07			54,8	11	14,5	37	0,69					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,74	11,65	12,89	188	25	0,04	10,12	0,01	366,279	55,134	28,1457	99,0869	1,5388	0,007		0,0591		
281	Биточки паровые	100	10,47	7,38	5,03	128	10	0,06	0,08	0,01	227,395	26,4696	22,7195	118,946	1,0835	0,0059	0,0089	0,0389		
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	20	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683					
	Всего в Обед	840	34,38	32,09	116,51	894	65	0,36	128,45	0,02	98,7256	44,9732	22,3352	48,2839	12,7371	0,0153	0,0518	0,1085		
	Всего в День		46,82	47,62	202,53	1428	134,52	0,57	131,11	0,02	81,4027	41,7389	200,216	87,9226	15,357	0,0161	0,0683	0,1122		
	Итого		512,28	611,33	1794,29	14731	9044,47	6,39	697,33	1,54	68,8215	950,745	75,5561	15,9106	48,4669	0,3733	0,6201	2,3673		
	Среднее за период		51,23	61,13	179,43	1473	904,45	0,64	69,73	0,15	36,8822	95,0745	27,5556	11,5911	14,8467	0,0373	0,062	0,2367		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,91	37,35	48,72															