

Утверждаю: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 9

С.Ю.Орехова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "обед" для детей 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год

| №                      | Наименование блюда                      | Выход,<br>г | Белки,       | Жиры,        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |               |               |              |              | Витамины      |             |             |              |  |
|------------------------|---|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                        |   |             | всего        | всего        |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| <b>Неделя 1 день 1</b> |   |             |              |              |                  |               |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед</b>            |   |             |              |              |                  |               |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| гтк 245                | Овощная подгарнировка                   | 50          | 0,40         | 0,05         | 1,23             | 7,80          | 11,26                     | 6,87          | 20,58         | 0,3          | 0            | 5             | 0,05        | 0,02        | 4,9          |  |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми             | 250         | 5,54         | 5,93         | 20,78            | 164,06        | 38,22                     | 40,04         | 107,5         | 2,06         | 0            | 252,28        | 2,47        | 0,21        | 5,65         |  |
| 25/8                   | Шницель из мяса с отрубями              | 100         | 10,64        | 16,02        | 12,96            | 249,03        | 18,6                      | 33,8          | 388,5         | 2,8          | 0            | 0,09          | 2,98        | 0,2         | 0,2          |  |
| 257/1994               | Каша гречневая вязкая                   | 180         | 5,19         | 5,84         | 32,04            | 149,03        | 11,3                      | 76            | 115           | 2,57         | 22,3         | 42,01         | 0,41        | 0,13        | 0            |  |
| гтк 289                | Компот из кураги и изюма                | 200         | 0,72         | 0,03         | 21,09            | 88,19         | 17,36                     | 10,97         | 14,94         | 0,37         | 0            | 64,13         | 0,61        | 0,01        | 0,18         |  |
| -                      | Хлеб крестьянский витаминный            | 30          | 1,98         | 0,19         | 14,02            | 67,17         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| -                      | Хлеб ржаной                             | 25          | 1,65         | 0,30         | 8,35             | 48,35         | 8,75                      | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0            |  |
| -                      | Фрукт                                   | 100         | 0,40         | 0,00         | 11,60            | 48,68         | 16                        | 9             | 11            | 2,2          | 0            | 5             | 0,2         | 0,03        | 10           |  |
| <b>Итого</b>           |   |             | <b>27</b>    | <b>28,36</b> | <b>122,07</b>    | <b>822,30</b> | <b>121,49</b>             | <b>188,43</b> | <b>697,00</b> | <b>11,28</b> | <b>22,30</b> | <b>368,76</b> | <b>7,07</b> | <b>0,65</b> | <b>20,93</b> |  |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |   |             |              |              |                  |               |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед</b>            |   |             |              |              |                  |               |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| 3/2004                 | Бутерброд с сыром                       | 15/15       | 5,60         | 5,16         | 11,68            | 108,57        | 150                       | 8,25          | 90            | 0,11         | 31,5         | 35,7          | 0,06        | 0           | 0,11         |  |
| 110/1994               | Борщ со сметаной                        | 250/10      | 6,60         | 10,15        | 29,58            | 189,96        | 43,07                     | 25,18         | 46,19         | 0,92         | 4,59         | 214,76        | 2,41        | 0,05        | 11,02        |  |
| 394/94                 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой     | 250         | 18,13        | 18,72        | 56,02            | 399,05        | 14,25                     | 7,44          | 19,2          | 0,4          | 0            | 22,4          | 3,16        | 0,02        | 1,93         |  |
| 591/1994               | Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах | 200         | 0,00         | 0,00         | 18,60            | 70,68         | 36                        | 0             | 0             | 0,03         | 0,13         | 0             | 0           | 0,3         | 20           |  |
| -                      | Батон с отрубями                        | 25          | 2,00         | 0,87         | 11,75            | 65,63         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| -                      | Хлеб ржаной                             | 25          | 1,65         | 0,30         | 8,35             | 48,35         | 8,75                      | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0            |  |
| <b>Итого</b>           |   |             | <b>33,98</b> | <b>35,20</b> | <b>135,98</b>    | <b>882,24</b> | <b>252,07</b>             | <b>52,62</b>  | <b>194,89</b> | <b>2,44</b>  | <b>36,22</b> | <b>273,11</b> | <b>5,98</b> | <b>0,42</b> | <b>33,06</b> |  |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |   |             |              |              |                  |               |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| <b>Обед</b>            |   |             |              |              |                  |               |                           |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| гтк 245                | Овощная подгарнировка                   | 30          | 0,32         | 0,06         | 1,12             | 7,62          | 4,12                      | 5,88          | 7,64          | 0,26         | 0            | 39,9          | 0,21        | 0,02        | 7,35         |  |
| 120/1994               | Щи из свежей капусты со сметаной        | 250/10      | 5,62         | 7,37         | 21,41            | 230,00        | 42,07                     | 19,67         | 40,75         | 0,67         | 4,59         | 316,84        | 1,29        | 0,04        | 15,56        |  |
| гтк 413                | Котлета куриная с отрубями              | 100         | 13,82        | 18,87        | 9,92             | 218,81        | 18,75                     | 38,75         | 106           | 0,96         | 0            | 260           | 4,08        | 0,05        | 1,78         |  |
| гтк 395                | Рис припущенный с куркумой с овощами    | 180         | 4,36         | 3,81         | 45,91            | 236,10        | 7,54                      | 30            | 89,52         | 0,6          | 18           | 20,26         | 0,3         | 0,04        | 0            |  |
| 705/2004               | Напиток из шиповника                    | 200         | 0,00         | 0,00         | 13,10            | 56,00         | 4,40                      | 1,14          | 0             | 0,2          | 0,13         | 0             | 0           | 0,3         | 39           |  |
| -                      | Хлеб крестьянский витаминный            | 30          | 1,98         | 0,19         | 14,02            | 67,17         | 0                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| -                      | Хлеб ржаной                             | 25          | 1,65         | 0,30         | 8,35             | 48,35         | 8,75                      | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0            |  |

|          |                                      | Итого                  | 27,75        | 30,60        | 113,83        | 864,05        | 85,63         | 107,19        | 283,41        | 3,67         | 22,72        | 637,25        | 6,23        | 0,50        | 63,69        |  |
|----------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|          |                                      | выход                  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            | Са            | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | PЭ            | TЭ          | B1          | C,мг         |  |
|          |                                      | <b>Неделя 1 день 4</b> |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
|          |                                      | <i>Обед</i>            |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                | 30                     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62          | 4,12          | 5,88          | 7,64          | 0,26         | 0            | 39,9          | 0,21        | 0,02        | 7,35         |  |
| ттк 451  | Солянка с филе кури со сметаной      | 250/5                  | 6,58         | 9,96         | 10,97         | 101,50        | 23,2          | 32,72         | 77,1          | 1,03         | 27,5         | 271,62        | 0,27        | 0,06        | 6,55         |  |
| 50/2003  | Котлета мясная Детская               | 100                    | 10,60        | 12,00        | 10,40         | 237,00        | 22,9          | 23,1          | 388,5         | 2,7          | 0            | 0,09          | 2,98        | 0,2         | 0,2          |  |
| 276/94   | Макаронные изделия отварные с сыром  | 180                    | 6,36         | 6,56         | 39,86         | 214,12        | 14,96         | 8,74          | 57,91         | 0,89         | 12,96        | 24,3          | 1,15        | 0,09        | 0            |  |
| 638/1994 | Компот из кураги                     | 200                    | 1,02         | 0,06         | 19,76         | 87,60         | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65         | 0            | 116,6         | 1,1         | 0,02        | 0,32         |  |
|          | Хлеб крестьянский витаминный         | 30                     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17         | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| -        | Хлеб ржаной                          | 25                     | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0            |  |
| -        | Фрукт                                | 100                    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68         | 16            | 9             | 11            | 2,2          | 0            | 5             | 0,2         | 0,03        | 10           |  |
|          |                                      | <b>Итого</b>           | <b>28,91</b> | <b>29,13</b> | <b>116,08</b> | <b>812,04</b> | <b>121,26</b> | <b>111,14</b> | <b>608,81</b> | <b>8,71</b>  | <b>40,46</b> | <b>457,76</b> | <b>6,26</b> | <b>0,47</b> | <b>24,42</b> |  |
|          |                                      | <b>Неделя 1 день 5</b> |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
|          |                                      | <i>Обед</i>            |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                | 30                     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62          | 4,12          | 5,88          | 7,64          | 0,26         | 0            | 39,9          | 0,21        | 0,02        | 7,35         |  |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд.  | 250                    | 7,59         | 8,95         | 19,31         | 163,27        | 31,81         | 25,24         | 60,93         | 0,95         | 4,59         | 215,82        | 2,43        | 0,08        | 10,71        |  |
| ттк 467  | Азу из мяса по - домашнему           | 50/50                  | 10,60        | 12,40        | 12,90         | 216,00        | 18,6          | 33,8          | 388,5         | 2,8          | 0            | 0,09          | 2,98        | 0,2         | 3,02         |  |
| 472/1994 | Картофельное пюре                    | 180                    | 3,72         | 5,39         | 24,11         | 159,09        | 42,82         | 36,55         | 125,5         | 1,35         | 27           | 36,07         | 0,22        | 0,14        | 6,54         |  |
| ттк 270  | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200                    | 0,15         | 0,08         | 26,52         | 110,92        | 7,4           | 4,41          | 5,17          | 0,41         | 0            | 2,77          | 0,06        | 0,01        | 3,15         |  |
|          | Батон с отрубями                     | 50                     | 4,00         | 1,74         | 23,50         | 131,26        | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный         | 30                     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17         | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
|          |                                      | <b>Итого</b>           | <b>28</b>    | <b>28,81</b> | <b>121,48</b> | <b>855,33</b> | <b>104,75</b> | <b>105,88</b> | <b>587,76</b> | <b>5,77</b>  | <b>31,59</b> | <b>294,65</b> | <b>5,90</b> | <b>0,45</b> | <b>30,77</b> |  |
|          |                                      | <b>Неделя 2 день 1</b> |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
|          |                                      | <i>Обед</i>            |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                | 30                     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62          | 4,12          | 5,88          | 7,64          | 0,26         | 0            | 39,9          | 0,21        | 0,02        | 7,35         |  |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми          | 250                    | 5,54         | 5,93         | 20,78         | 164,06        | 38,22         | 40,04         | 107,5         | 2,06         | 0            | 252,28        | 2,47        | 0,21        | 5,65         |  |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                        | 50/50                  | 10,89        | 11,57        | 9,74          | 231,17        | 15            | 19,58         | 157           | 2,25         | 17           | 22,5          | 0,48        | 0,05        | 0,45         |  |
| 40/3     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180                    | 7,89         | 6,37         | 34,51         | 208,10        | 15,61         | 121,6         | 177,7         | 4,18         | 0            | 1,28          | 0,51        | 0,23        | 0            |  |
| ттк 302  | Компот из ягод "Ассорти"             | 200                    | 1,02         | 0,06         | 19,76         | 87,60         | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65         | 0            | 116,6         | 1,1         | 0,02        | 0,32         |  |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный         | 30                     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17         | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| -        | Хлеб ржаной                          | 50                     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69         | 17,5          | 23,5          | 79            | 1,95         | 0            | 0,5           | 0,7         | 0,09        | 0            |  |
|          |                                      | <b>Итого</b>           | <b>30,94</b> | <b>25</b>    | <b>116,63</b> | <b>862,41</b> | <b>121,78</b> | <b>230,55</b> | <b>556,01</b> | <b>11,35</b> | <b>17,00</b> | <b>433,06</b> | <b>5,47</b> | <b>0,62</b> | <b>13,77</b> |  |
|          |                                      | <b>Неделя 2 день 2</b> |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
|          |                                      | <i>Обед</i>            |              |              |               |               |               |               |               |              |              |               |             |             |              |  |
|          |                                      | выход                  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            | Са            | Mg            | P             | Fe           | A,мг         | PЭ            | TЭ          | B1          | C,мг         |  |

|          |  |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|----------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <u>Обед</u>                                |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62          | 4,12          | 5,88          | 7,64          | 0,26        | 0            | 39,9           | 0,21        | 0,02        | 7,35         |
| 110/1994 | Борщ со сметаной                           | 250/5  | 6,60         | 10,15        | 29,58         | 189,96        | 43,07         | 25,18         | 46,19         | 0,92        | 4,59         | 214,76         | 2,41        | 0,05        | 11,02        |
| ттк 466  | Чиполлетти пикантные                       | 100    | 10,89        | 11,57        | 9,74          | 216,17        | 17,3          | 24,5          | 157           | 1           | 17           | 22,5           | 0,48        | 0,05        | 1            |
| 472/1994 | Картофельное пюре                          | 180    | 3,72         | 5,39         | 24,11         | 159,09        | 42,82         | 36,55         | 125,5         | 1,35        | 27           | 36,07          | 0,22        | 0,14        | 6,54         |
| ттк 418  | Компот из яблок с сухофруктами             | 200    | 0,10         | 0,00         | 17,10         | 69,00         | 14,3          | 8,4           | 1             | 0,41        | 0            | 2,77           | 0,06        | 0,01        | 1,7          |
|          | Батон с отрубями                           | 50     | 4,00         | 1,74         | 23,50         | 131,26        | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |
| -        | Хлеб ржаной                                | 25     | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0            | 0,25           | 0,35        | 0,05        | 0            |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>27,28</b> | <b>29,21</b> | <b>114</b>    | <b>821,45</b> | <b>130,36</b> | <b>112,26</b> | <b>376,86</b> | <b>4,92</b> | <b>48,59</b> | <b>316,25</b>  | <b>3,73</b> | <b>0,32</b> | <b>27,61</b> |
|          |  |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                     | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ             | TЭ          | B1          | C,мг         |
|          | <u>Обед</u>                                |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
| 3/2004   | Бутерброд с сыром                          | 15/15  | 5,60         | 5,16         | 11,68         | 108,57        | 150           | 8,25          | 90            | 0,11        | 31,5         | 35,7           | 0,06        | 0           | 0,11         |
| 132/1994 | Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.   | 250/5  | 6,35         | 8,30         | 29,20         | 230,00        | 40,16         | 19,67         | 40,95         | 0,66        | 4,61         | 318,38         | 1,3         | 0,04        | 13,9         |
| ттк 199  | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 50/50  | 10,75        | 11,36        | 7,74          | 177,70        | 15,76         | 6,01          | 17,67         | 0,23        | 9,36         | 158,64         | 2,49        | 0,01        | 0,83         |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                | 180    | 6,36         | 6,57         | 39,86         | 220,73        | 14,97         | 8,74          | 48,26         | 0,89        | 10,8         | 20,25          | 0,96        | 0,08        | 0            |
| 705/2004 | Напиток из шиповника                       | 200    | 0,00         | 0,00         | 13,10         | 56,00         | 4,40          | 1,14          | 0             | 0,2         | 0,13         | 0              | 0           | 0,3         | 39           |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный               | 30     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17         | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |
| -        | Хлеб ржаной                                | 25     | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0            | 0,25           | 0,35        | 0,05        | 0            |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>32,69</b> | <b>31,88</b> | <b>123,95</b> | <b>908,51</b> | <b>234,04</b> | <b>55,56</b>  | <b>236,38</b> | <b>3,07</b> | <b>56,40</b> | <b>533,22</b>  | <b>5,16</b> | <b>0,48</b> | <b>53,84</b> |
|          |  |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                     | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ             | TЭ          | B1          | C,мг         |
|          | <u>Обед</u>                                |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62          | 4,12          | 5,88          | 7,64          | 0,26        | 0            | 39,9           | 0,21        | 0,02        | 7,35         |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками       | 250/10 | 7,86         | 15,58        | 17,59         | 168,98        | 72,71         | 25,11         | 83,89         | 0,84        | 27,5         | 339,53         | 0,41        | 0,08        | 6,9          |
| ттк 360  | Плов из мяса с томатом с куркумой          | 250    | 12,50        | 17,64        | 46,51         | 341,56        | 26,63         | 53,45         | 231,9         | 2,72        | 0            | 600            | 5,11        | 0,09        | 1,2          |
| ттк 263  | Компот из ягод                             | 200    | 1,02         | 0,06         | 19,76         | 87,60         | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65        | 0            | 116,6          | 1,1         | 0,02        | 0,32         |
|          | Батон с отрубями                           | 25     | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63         | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |
| -        | Хлеб ржаной                                | 50     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69         | 17,5          | 23,5          | 79            | 1,95        | 0            | 0,5            | 0,7         | 0,09        | 0            |
| -        | Фрукт                                      | 100    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68         | 16            | 9             | 11            | 2,2         | 0            | 5              | 0,2         | 0,03        | 10           |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>27,40</b> | <b>34,81</b> | <b>125,03</b> | <b>816,76</b> | <b>168,29</b> | <b>136,89</b> | <b>440,56</b> | <b>8,62</b> | <b>27,50</b> | <b>1101,53</b> | <b>7,73</b> | <b>0,33</b> | <b>25,77</b> |
|          |  |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                     | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A,мг         | PЭ             | TЭ          | B1          | C,мг         |
|          | <u>Обед</u>                                |        |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62          | 4,12          | 5,88          | 7,64          | 0,26        | 0            | 39,9           | 0,21        | 0,02        | 7,35         |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной     | 250/5  | 3,10         | 6,60         | 19,24         | 118,38        | 31            | 25,27         | 74,59         | 0,95        | 4,59         | 317,22         | 2,5         | 0,09        | 13,12        |
| 43/2003  | Суфле "Рыбка"                              | 100    | 11,29        | 13,70        | 16,79         | 198,00        | 25,87         | 23,7          | 154,7         | 0,78        | 65,36        | 78,64          | 1,5         | 0,11        | 0,3          |
| 472/1994 | Картофельное пюре                          | 180    | 3,72         | 5,39         | 24,11         | 159,09        | 42,82         | 36,55         | 125,5         | 1,35        | 27           | 36,07          | 0,22        | 0,14        | 6,54         |

|         |                                      |     |               |               |                |                |               |               |               |              |               |                |              |             |              |
|---------|--------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| ггк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15          | 0,08          | 26,52          | 110,92         | 7,4           | 4,41          | 5,17          | 0,41         | 0             | 2,77           | 0,06         | 0,01        | 3,15         |
|         | Батон с отрубями                     | 50  | 4,00          | 1,74          | 23,50          | 131,26         | 0             | 0             | 0             | 0            | 0             | 0              | 0            | 0           | 0            |
| -       | Хлеб ржаной                          | 25  | 1,65          | 0,30          | 8,35           | 48,35          | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0             | 0,25           | 0,35         | 0,05        | 0            |
| -       | Фрукт                                | 100 | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68          | 16            | 9             | 11            | 2,2          | 0             | 5              | 0,2          | 0,03        | 10           |
|         | <b>Итого</b>                         |     | <b>24,63</b>  | <b>27,87</b>  | <b>131,23</b>  | <b>822,30</b>  | <b>135,96</b> | <b>116,56</b> | <b>418,15</b> | <b>6,93</b>  | <b>96,95</b>  | <b>479,85</b>  | <b>5,04</b>  | <b>0,45</b> | <b>40,46</b> |
|         | <b>Итого за 10 дней</b>              |     | <b>288,46</b> | <b>300,65</b> | <b>1219,78</b> | <b>8467,38</b> | <b>1475,6</b> | <b>1217,1</b> | <b>4400</b>   | <b>66,76</b> | <b>399,73</b> | <b>4895,44</b> | <b>58,57</b> | <b>4,69</b> | <b>334,3</b> |
|         | <b>Итого за один день</b>            |     | <b>28,85</b>  | <b>30,07</b>  | <b>121,98</b>  | <b>846,74</b>  | <b>147,56</b> | <b>121,71</b> | <b>439,98</b> | <b>6,68</b>  | <b>39,97</b>  | <b>489,54</b>  | <b>5,86</b>  | <b>0,47</b> | <b>33,43</b> |