



Директор МОНАСТЕРСКОГО КОЛЛЕКТИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БИЗНЕС-ЦЕНТРА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРИМ

УТВЕРЖДАЮ:
ИИИ Балащенко Э.Р.
Э.Р. Балащенко
2024г.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (осенне - зимний)

Для учащихся льготной категории

(дети - сироты, дети оставшиеся без попечения родителей)

5-11 классы

(завтраки и обеды)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Омлет с картофелем	165	13,93	24	2,8	289,6	1	0	0	2,6	0,1	0,3	0,18	0
	Овощи	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17,09	0	6,5	24,97	28,3	15,09	0,46
15	Сыр твердый	25	8	8	10	102	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	30
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	10	18	14	0,4	0,02	0,6	0	0
386	Фрукты свежие	150	0,7	0,5	10	61	0,04	10	0,01	0,01	8	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	720	31,14	38,17	87,16	764,7	11,14	45,3	92,01	10,36	316,69	249,82	48,03	32,16

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп с макарон издел	300	3,57	4	25	149	0,05	1,14	0	0,39	41,4	243	18,9	0,66
353	Котлета рыбная	100	5	8	31	241	4,4	6	52,78	0,3	57	132	37,7	1,28
312	Картофельное пюре	200	3,06	6,8	27,2	183	2,7	22,5	49,3	0	123	18,16	48	1,2
	Овощи	80	1,55	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	23,5	11,5	0,3
	Пирожок печ.с картоф.	100	2,96	0,21	8,68	88,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1092	25,53	24,71	206,32	1153,68	7,5	70,76	102,08	5,12	328,11	537,56	197,44	12,35

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
396	Печень по строгонюв	120	13,2	28,8	0,3	313,2	0,2	0	30	0,5	24,6	110	14,4	1,2
309	Макароны отварн	150	6,5	1,6	19,4	132	9,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7
	Овощи	100	1	10	8	128	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
663	Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,4	145	0	12,2	0,01	0,2	12,2	90	12	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	30,02	52,13	94,6	958,9	12,07	29	49,41	5,47	96,88	313	111,1	5

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	100	1,6	4,2	4,2	76	0,22	0,73	79,34	0,35	136,26	1,4	56,04	1,4
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0	0	10,4	0,48	14	0,48
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17	0	0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1062	41,36	42,91	158,91	1158,8	6,35	212,43	236,64	8,85	297,2	402,13	190,04	8,82

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
403	Шницель гов.	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,3	2,18
171	Каша рас.рисовая	150	5,2	4,8	41,5	251	16,7	89,4	29	0,67	0,05	0	24,9	1,6
	Овощи	80	1,31	2,2	4,5	48	0,02	17,09	0	0,55	24,97	23,3	13,8	0,25
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	39,31	24,83	87,7	726,7	16,85	107,09	44,1	1,92	53,92	225,5	87,3	5,45

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассолыник ленингра	300	3,6	10,9	29,5	235	0,6	20,5	0	0,78	77,7	275,4	57,6	0,7
289	Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	274	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92
	Овощи	100	2,4	3,24	6,46	60,4	0,08	22,8	0	1,1	34,9	28,3	15,09	0,46
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	Булоска ванильная	100	1,8	0,21	6,6	76,6	0,06	16		0,4	26,8	18	17	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1012	29,69	27,65	166,53	1075,88	0,94	71,5	14,6	3,37	223,43	536,55	169,53	6,86

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
234	Рыба тушеная с овощ.	150	24	21	6	310	0,12	0,97	33	1,65	33	231	33,12	1,12
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
386	Фрукты свежие	150	0,6	0	17	70	0,04	20	0	0,01	30	22	18	4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	860	37,4	32,83	121,7	895,5	15,82	46,87	86,26	5,39	161,92	464,6	126,42	9,29

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с бобовыми	300	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	285	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	100	5,5	0,1	1,9	32	7	13	10	0,45	0,002	8,7	0	0,35
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	Пирожок печ. с картоф.	100	2,96	0,21	8,68	88,5	0,07	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1062	51,45	43,41	215,07	1343,38	7,53	42,94	81,6	34,02	197,802	612,85	158,27	14,73

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
118	Суп молочный	250	12,6	21,6	4,4	293	1,1	0	45,3	34	34	183,6	22,7	1,6
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
386	Фрукты свежие	150	0,7	0,5	10	61	0,04	10	0,01	0,01	8	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	18,4	29,63	45,9	773,1	3,57	3	45,3	34,72	53,6	247,8	84	3,12

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
84	Борщ с капустой и карт.	250	3,6	8,4	19,2	166	0,2	2,2	91	1,3	71,5	78,7	42,4	3
268	Бигочек из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18
171	Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	100	2,8	5,9	6,8	64	0,1	11	12,1	22,2	40,4	43,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388	Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17		0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1012	51,43	40,01	155,71	1155	2,35	312,3	238,4	28,79	190,27	391,08	170,83	11,76

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	120	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,14	0	79,7	0	0	2,04
309	Макароны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5	1,63
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	26,98	38,83	115,44	891,7	18,67	28,1	11,24	2,85	143,27	206,2	101,2	6,5

99	Суп овощной	300	3,7	8,3	14,2	155	0,7	15,3	0	2,7	51,6	33,9	19,2	0,74
227	Рыба с овощами	155	13,41	2,97	13,14	193	0,08	0,65	22	4	22,08	154	22,08	0,75
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	1,55	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	Пирожок печ. с картоф.	100	2,96	0,21	8,68	88,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1147	61,99	63,01	294,9	2021,38	21,34	90,17	77,44	14,18	374,48	647,45	270,92	18,34

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Запеканка из творога	170	24,8	18,79	47,6	459	0,1	0,8	110,5	63,3	332,4	322,7	45,1	1,02
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,6	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	1,4	105,5	32,7	0,44	0,054	1,32	32,7	0
338	Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	31,6	19,62	109,3	709,5	0,77	14,8	118,5	66,8	352,02	390,9	66,4	2,74

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
84	Борщ с картоф.капустой	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша рас. рисовая	150	8,4	12	82,8	178	0,18	12,31	0	0,07	17,98	20,3	11,1	0,3
	Овощи	80	1,52	5,13	5,6	64	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	Булочка ванильная	100	1,8	0,21	6,6	76,6	0,06	16		0,4	26,8	18	17	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1042	45,11	49,94	235,77	1258,48	0,66	36,26	112,1	6,03	226,65	320,45	152,09	9,06

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
290	Гтица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	385	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	42,06	39,14	115,96	958,1	0,24	10,96	97,7	28,86	110,25	315,2	80,2	4,6

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
98	Суп картоф. с крутой	300	3,24	3,88	20,9	130,5	0,7	51,3	11,6	0,18	70,9	320,4	38,1	1,1
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	462	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,4	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17		0,4	28	20	16	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1012	38,17	31,69	135,18	1041,6	1,55	109,28	27,74	11,11	189,95	674,35	166,3	9,42

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
229	Рыба тушеная с овощ.	150	14,6	7,4	5,7	297,5	0,075	5,5	58,7	0,3	58,6	243,2	72,7	1,27
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0
53	Салат из свеклы	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	36,97	86,59	27,75	1
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	25,64	24,35	89,93	805,35	3,565	101,99	86,45	2,02	115,3	412,15	184,25	3,79

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп с бобовыми	300	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
282	Тефтели и гов.	100	21,32	9,93	0,87	398	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,4	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	Пирожок печ.с картоф.	100	2,96	0,21	8,68	88,5	0,07	20	0,4	32	22	18	4,4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1062	52,07	30,44	192,99	1332,2	2,43	231,92	141,5	13,33	181,34	568,65	197,82	17,15

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
182	Каша молочная с масл.	250	8,31	13,12	37,63	231	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8
15	Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	90,6	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	1,4	105,5	32,7	0,44	0,054	1,32	32,7
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0
338	Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	730	30,42	33,68	146,96	737,9	173,13	373,5	301,5	30,87	19,894	92,68	167,8

	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64
243	Печень по строганов	100	11	24	0,2	261	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12
309	Макароны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5
53	Свекла с зеленым гор	80	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	1,06	0,03	28,33	41,46	18,4
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67
	Пирожок с яблоком	100	2,3	0,21	6,6	68,5	0,06	17	0,4	0,4	28	20	16
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1042	30,28	41,69	144,71	1030,2	0,44	129,07	26,1	6,07	146,03	400,95	117,21

	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ИТОГО ЗА 10 дней	876	910	3510	16230	24	650	5340	66	7080	1670	1780	86
	ИТОГО ЗА 1 день	87,6	91	351	1623	2,4	65	534	6,6	708	167	178	8,6