



Приём пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сушееным молоком	200/20	42.00	16.80	66.00	580.00	0.11	0.52	1.04	0.48	294.60	44.40	420.60	1.39	Дели принт 2005-223
	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.06	0.19	0.17	1.59	152.22	21.33	124.56	0.48	Дели принт 2005-382
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338
	Итого	570	46.56	20.00	117.94	834.80	0.25	0.77	1.61	122.07	514.82	91.73	591.16	2.47	
	Икра морковная	100	2.1	6.8	13.8	125	0.05	0.07	0.5	5.12	30.63	41.29	70	1.22	Дели принт 2005-75
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1.83	4.90	15.20	112.25	0.05	0.04	0.58	10.29	44.39	26.25	53.22	1.19	Дели принт 2005-82
	Комлета рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15.20	22.60	14.80	324.00	0.10	0.13	4.70	0.73	17.50	23.33	133.83	1.58	Дели принт 2005-295
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15.84	9.00	51.66	156.00	0.61	0.13	1.63	21.79	9.54	33.30	103.91	5.95	Дели принт 2005-199
	Компот из лимонов	200	0.08	0.09	27.08	108.6	0.02	0.01	0.08	12.9	23.52	6.5	11.5	0.24	Здобнов А.И. — 864
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	895	38.74	43.93	145.64	937.25	0.91	0.42	8.11	50.83	143.28	149.97	430.16	11.44	
	Итого день	1465	85.30	63.93	263.58	1772.05	1.16	1.19	9.72	172.90	658.10	241.70	1021.32	13.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0.8	0	3.4	16	0.02	0.02	0.18	2.7	12.4	13.3	40.02	0.32	Дели принт 2005-70/71
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14.16	7.47	154.00	0.08	0.08	0.96	2.26	30.50	32.26	165.62	0.70	Дели принт 2005-229	
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Дели принт 2005-312
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	133.60	0.01	0.01	0.09	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-342
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Сок фруктовый	1/200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
	Итого	880	23.55	14.13	109.65	675.72	0.39	0.31	3.68	32.47	133.45	109.76	385.65	7.23	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.65	2.78	24.23	132.50	0.11	0.06	1.18	8.25	24.60	27.00	66.65	1.08	Дели принт 2005-103
	Птица, тушеная в соусе	100/50	20.25	25.65	5.70	334.50	0.05	0.13	3.73	0.01	51.13	19.00	124.63	1.51	Дели принт 2005-290
	Каши рассыпчатая пшеничная	180	7.90	6.07	49.55	284.40	0.15	0.06	0.84	0.00	28.85	41.06	190.76	3.23	Дели принт 2005-302
	Чай с лимоном	200/15/7	2.00	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	2.83	14.22	2.44	4.44	0.36	Дели принт 2005-377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	1102	42.47	40.39	167.38	1195.05	0.63	0.42	7.89	136.90	254.78	173.10	628.16	9.85	
	Итого день	1982	66.02	54.52	277.03	1870.77	1.02	0.73	11.57	169.37	388.23	282.86	1013.81	17.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe		
					<b>5 ДЕНЬ</b>											
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	5.40	11.20	35.30	278.00	0.03	0.01	0.48	0.00	4.93	15.33	47.87	0.32	Дели принт 2005-183	
	Булочка «Домашняя»	1/50	3.75	6.60	30.45	196.00	0.06	0.03	0.78	0.00	9.90	13.70	35.00	0.65	Дели принт 2005-424	
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376	
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4.90	6.20	21.20	240.00	2.05	0.03	0.56	0.00	3.40	7.30	24.00	0.50	пром.	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338	
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>14.95</b>	<b>24.00</b>	<b>127.15</b>	<b>878.00</b>	<b>2.22</b>	<b>0.13</b>	<b>2.24</b>	<b>120.03</b>	<b>87.34</b>	<b>63.77</b>	<b>155.65</b>	<b>2.38</b>		
ОБЕД	Икра овощная	100	1.3	4.12	7.16	71	0.02	0.03	0.33	4.37	32.06	22.19	40.38	0.95	Дели принт 2012-55	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.18	5.35	23.60	163.25	0.16	0.07	1.09	5.81	50.28	38.30	137.98	1.81	Дели принт 2005-102	
	Кнели из кур. бройлер-цыплят с рисом	100/5	16.00	24.24	8.24	315.00	0.07	0.11	4.91	0.60	18.17	18.88	126.33	1.06.	Дели принт 2005-301	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.48	7.56	43.92	270.00	0.07	0.03	0.93	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Дели принт 2005-203	
	Кисель из яблок	200	0.12	0.00	30.12	121	0.01	0.01	0.1	1.72	14.47	3.6	4.4	0.94	Дели принт 2005-352	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124	
	<b>Итого день</b>	<b>870</b>	<b>35.42</b>	<b>44.59</b>	<b>160.37</b>	<b>1184.15</b>	<b>0.52</b>	<b>0.35</b>	<b>9.16</b>	<b>20.75</b>	<b>163.11</b>	<b>154.61</b>	<b>478.04</b>	<b>8.43</b>		
		<b>1615</b>	<b>50.37</b>	<b>68.59</b>	<b>287.52</b>	<b>2062.15</b>	<b>2.74</b>	<b>0.48</b>	<b>11.40</b>	<b>140.78</b>	<b>250.45</b>	<b>218.38</b>	<b>633.69</b>	<b>10.81</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe		
					<b>6 ДЕНЬ</b>											
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные или свежие	100	0.8	0	3.4	16	0.02	0.02	0.18	2.7	12.4	13.3	40.02	0.32	Дели принт 2005-70/71	
	Плов из птицы	100/180	27.25	31.55	44.61	571.20	0.08	0.16	5.41	1.34	60.13	63.34	265.73	2.92	Дели принт 2005-291	
	Чай с лимонном	200/15/7	2.00	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	2.83	14.22	2.44	4.44	0.36	Дели принт 2005-377	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30**	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124	
	<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>33.74</b>	<b>32.09</b>	<b>87.11</b>	<b>763.60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.22</b>	<b>6.24</b>	<b>6.87</b>	<b>104.45</b>	<b>98.38</b>	<b>367.89</b>	<b>4.86</b>		
ОБЕД	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3.1	4.4	6.5	78	0.11	0.05	0.67	11	21.45	20.8	59.95	0.68	Дели принт 2005-131	
	Рассолник Ленинградский	250/5	2.10	5.10	20.50	136.25	0.10	0.06	1.08	7.54	26.45	25.50	71.95	0.97	Дели принт 2005-96	
	Биточки рубленые из птицы	100/5	17.85	3.67	8.83	140.00	0.07	0.04	6.88	0.00	11.83	24.50	129.83	1.38	Дели принт 2012-306	
	Капуста тушеная	180	3.73	4.81	24.12	154.62	0.05	0.07	1.22	29.47	100.44	35.46	72.72	1.35	Дели принт 2005-321	
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376	
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.30</b>	<b>14.50</b>	<b>71.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.48</b>	<b>0.00</b>	<b>6.90</b>	<b>9.90</b>	<b>26.10</b>	<b>0.60</b>	<b>Перевалов А.Я. 2012-122</b>	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338	
	<b>Итого</b>	<b>1055</b>	<b>31.47</b>	<b>18.52</b>	<b>138.25</b>	<b>844.27</b>	<b>0.49</b>	<b>0.32</b>	<b>10.91</b>	<b>168.07</b>	<b>248.09</b>	<b>154.84</b>	<b>443.71</b>	<b>6.86</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>7 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Каши медвяка молочная из манной крупы	200/5	6.00	3.00	43.40	225.00	0.04	0.02	0.36	0.00	8.00	5.50	27.60	0.32	Дели принт 2005-181
	Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0.00	54.00	0.01	0.05	0.03	0.11	132.00	5.30	75.00	0.15	Дели принт 2005-15
	Булочка с изюмом	1/50	2.75	0.55	26.80	139.00	0.01	0.01	0.42	0.00	2.30	8.30	21.00	0.40	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.8	0.04	0.15	0.11	1.31	125.73	14	90	0.13	Дели принт 2005-379
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338
	Итого	620	16.61	10.66	123.74	673.80	0.18	0.29	1.32	121.42	336.03	59.10	259.60	1.60	
	Икра морковная	100	2.1	6.8	13.8	125	0.05	0.07	0.5	5.12	30.63	41.29	70	1.22	Дели принт 2005-75
	Суп картофельный с крутой рисовой	250	2.00	2.73	20.93	116.25	0.10	0.06	1.06	8.25	23.05	25.00	62.55	0.88	Дели принт 2005-101
	Голубцы ленивые	100	4.00	5.67	22.59	157.22	0.10	0.07	0.78	6.99	55.83	38.33	108.81	1.90	Дели принт 2012-298
	Соус сметанный с томатом	50	0.90	2.61	3.83	42.50	0.01	0.02	0.11	0.67	14.62	7.90	14.69	0.20	Дели принт 2012-331
ОБЕД	Каши рассыпчатая гречневая	180	9.02	7.54	48.87	299.52	0.25	0.14	2.97	0.00	17.78	162.99	244.71	5.47	Дели принт 2005-302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.13	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Дели принт 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Итого	930	23.39	30.82	166.44	1036.24	0.65	0.46	6.98	39.90	234.76	323.06	621.49	12.98	
	Итого день	1550	40.00	41.48	290.18	1710.04	0.83	0.75	8.30	161.32	570.79	382.16	881.09	14.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>															
ЗАВТРАК	Тфтели 2-ой вариант	100	11.88	17.26	17.68	272.92	0.11	0.16	3.55	1.10	57.66	26.64	157.70	2.08	Дели принт 2005-279
	Соус сметанный с томатом	50	0.90	2.61	3.83	42.50	0.01	0.02	0.11	0.67	14.62	7.90	14.69	0.20	Дели принт 2005-331
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.48	7.56	43.92	270.00	0.07	0.03	0.93	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	Дели принт 2005-203
	Кисель из яблоч	200	0.12	0.00	30.12	121	0.01	0.01	0.1	1.72	14.47	3.6	4.4	0.94	Дели принт 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Сок фруктовый	1/200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.
	Итого	785	24.07	27.97	143.05	919.42	0.31	0.29	5.51	7.49	124.28	90.78	293.09	8.61	
	Кукуруза отварная с маслом	100/5	2.2	3.13	9	73.33	0.1	0.05	0.65	9.3	18.66	19.53	57.78	0.66	Дели принт 2005-133
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1.60	4.93	11.50	96.75	0.06	0.05	0.81	18.47	43.33	22.25	47.63	0.80	Дели принт 2005-88
ОБЕД	Компоты или биточки рыбные	100/5	14.80	18.80	11.60	27.40	0.08	0.07	1.81	0.30	25.50	27.33	163.00	0.73	Дели принт 2005-234
	Каши рассыпчатая пшеничная	180	7.90	6.07	49.55	284.40	0.15	0.06	0.84	0.00	28.85	41.06	190.76	3.23	Дели принт 2005-302
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338
Итого	1060	36.82	41.01	190.00	1028.15	0.70	0.46	7.43	185.82	326.64	217.37	700.92	9.82		
Итого день	1845	60.89	68.98	333.05	1947.57	1.01	0.75	12.94	193.31	450.92	308.15	994.01	18.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
		9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7.79	9.89	35.91	266.89	0.19	0.18	0.61	1.45	144.73	32.93	94.40	1.21	Перевалов А.Я. 2012-282		
	Чай с лимоном	200/15/7	2.00	0.00	16.00	65.00	0.00	0.00	0.03	2.83	14.22	2.44	4.44	0.36	Дели принт 2005-377		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122		
	Йогурт 2,5% жирности	1/125	4.90	6.20	21.20	240.00	2.05	0.03	0.56	0.00	3.40	7.30	24.00	0.50	пром.		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338		
	Итого	735	17.86	16.39	112.81	746.89	2.37	0.29	2.08	124.28	237.25	78.57	194.94	3.27			
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0.8	0	3.4	16	0.02	0.02	0.18	2.7	12.4	13.3	40.02	0.32	Дели принт 2005-70/71		
	Суп-лапша домашняя	250	2.21	5.06	11.93	102.30	0.05	0.02	0.42	0.50	19.70	10.45	29.30	0.59	Здобное А.И.-218/1066		
ОБЕД	Птица отварная	100/5	21.40	19.00	1.40	262.00	0.03	0.13	4.80	0.00	39.00	20.00	143.00	1.80	Дели принт 2005-199		
	Пюре из бобовых с маслом	180/5	15.84	9.00	51.66	156.00	0.61	0.13	1.63	21.79	9.54	33.30	103.91	5.95	Дели принт 2005-342		
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.00	29.00	133.60	0.01	0.01	0.09	1.72	14.48	3.60	4.40	0.94	Дели принт 2005-342		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Итого	890	44.10	33.60	120.49	781.30	0.80	0.35	7.74	26.71	112.82	99.95	378.33	10.86			
	Итого день	1625	61.96	49.99	233.30	1528.19	3.17	0.64	9.82	150.99	350.07	178.52	573.27	14.13			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, мг					№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
		10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0.8	0	3.4	16	0.02	0.02	0.18	2.7	12.4	13.3	40.02	0.32	Дели принт 2005-70/71		
	Комплета рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15.20	22.60	14.80	324.00	0.10	0.13	4.70	0.73	17.50	23.33	133.83	1.58	Дели принт 2005-295		
	Рис отварной	180	4.52	7.33	49.68	282.78	0.03	0.02	0.81	0.00	1.64	19.60	73.13	0.63	Дели принт 2005-304		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	21.82	87.60	0.00	0.01	0.13	0.40	31.82	6.00	15.40	1.25	Дели принт 2005-349		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Сок фруктовый	1/200	1.00	0.00	24.40	101.60	0.03	0.03	0.20	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	пром.		
	Итого	835	25.29	30.47	137.20	923.38	0.26	0.25	6.64	7.83	95.06	89.53	334.08	7.84			
Среднее значение за 10 дней завтрак	731	24.55	22.45	117.09	786.68	0.66	0.31	3.78	67.40	211.56	84.30	317.80	4.83				
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5.23	6.28	29.00	193.50	0.08	0.05	0.78	5.75	18.22	18.13	47.35	0.68	Дели принт 2005-108/109		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14.16	7.47	7.47	154.00	0.08	0.08	0.96	2.26	30.50	32.26	165.62	0.70	Дели принт 2005-229		
	Пюре картофельное	180	3.74	6.12	22.28	159.12	0.17	0.13	1.63	21.79	44.37	33.30	103.91	1.21	Дели принт 2005-312		
	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.02	0.03	1.11	1.44	2.78	0.31	Дели принт 2005-376		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.50	71.00	0.05	0.02	0.48	0.00	6.90	9.90	26.10	0.60	Перевалов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	8.60	40.40	0.03	0.02	0.14	0.00	10.80	9.40	31.60	0.66	Перевалов А.Я. 2012-124		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	1/150	0.80	0.00	25.20	104.00	0.08	0.06	0.40	120.00	68.00	26.00	46.00	0.60	Дели принт 2005-338		
	Итого	1100	26.92	20.41	96.85	678.02	0.41	0.30	4.01	29.83	111.90	104.43	377.36	4.16			
Итого день	1935	52.21	50.88	234.05	1601.40	0.67	0.55	10.65	37.66	206.96	193.96	711.44	12.00				
Среднее значение за 10 дней обед	989	33.86	34.10	147.04	953.07	0.63	0.38	7.59	80.61	197.05	182.54	524.26	9.36				
Среднее значение за 10 дней	1720	58.40	56.55	264.13	1739.75	1.29	0.70	11.37	148.01	408.61	266.84	842.06	14.19				