

Примерное меню школьных завтраков и обедов для столовых
работающих на сырье.

День: первый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет
Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мq	Fe
189	Каша манная молочная	200	6.6	10.2	46	325.2	0.1	7.96	0.1	0	88.64	200.11	29.28	1.11
209	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.28	63	0	0	0	0	22	0	4.8	1
ГП	Кондитерские изделия (в ассортименте)	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0	0	0	7.25	22.5	5	0.53
433	Какао с молоком	200	3.3	2.7	19.4	116	0.03	0.52	0.02	0.3	107.41	83.79	19.48	0.48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1.5	0.5	13.87	96	0.05	10	0.05	0	8	28	42	0.6
			21.60	22.20	118.55	796.50	0.30	18.48	0.17	0.30	240.50	369.20	108.16	5.32

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0.01	2.4	0.01	0	12.42	22.68	7.56	0.54
76	Борщ со сметаной	200	1.8	4.9	10.2	96.5	0.05	7.72	0.18	0.03	37.15	44.68	20.77	0.95
304	Рис отварной	150	3.7	5.3	38.42	216.21	0.03	0	0.02	2.2	24.2	74.43	27.38	0.54
237	Рыба запеченая	100	14.8	5.2	5.7	133.9	0.09	1.17	0.2	0	46.65	209.71	49.5	0.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.04	5.4	0	0	12	15.4	4	0.8
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
	Итого		29.62	18.57	118.26	797.43	0.35	17.38	0.41	2.23	265.02	522.84	136.47	6.49
	Всего за день		51.22	40.77	236.81	1593.93	0.65	35.86	0.58	2.53	505.52	892.04	244.63	11.81

День: второй
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет
Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
223	Запеканка из творога	180/20	21.96	25.47	46.81	267.37	0.18	0.99	1.35	2	242.17	432.12	12.51	10.8
14	Сыр (порциями)	30	6.9	8.9	0	109	0.01	0.15	0.09	0	499.5	345.45	27.9	0.3
13	Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0	1	2	0	0
432	Кофейный напиток	200	1.61	1.21	22.73	108.57	0.02	0.26	0.01	0	60	42.35	9.85	0.17
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
	Итого		37.43	48.05	94.89	738.07	0.31	2.09	1.52	2	929.87	951.76	71.82	12.87

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0.01	2.4	0.01	0	12.42	22.68	7.56	0.54
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5.5	2.7	13.1	99.1	0.07	5	0.27	0.05	25.14	45.99	20.36	0.76
128	Картофельное пюре	150	2.98	4.16	20.79	132.86	0.12	10.16	0.04	0.18	34.41	80.59	28.35	1.19
128	Котлета домашняя	100	11.8	22.3	7.1	276.4	0.12	0.24	0.04	0.14	35.47	119.55	16.68	1.77
389	Сок фруктовый	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.6	0	0.1	12.6	12.6	7.2	2.52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1.5	0.5	13.87	96	0.05	10	0.05	0	8	28	42	0.6
	Итого		27.85	30.55	105.65	838.68	0.52	29.4	0.41	0.47	140.64	370.31	135.45	10.18
	Всего за день		65.28	78.6	200.54	1576.75	0.83	31.49	1.93	2.47	1070.51	1322.07	207.27	23.05

День: третий
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
70	Овощи консервированные	60	0.5	0.1	1	7.6	0.01	1.2	0	0	12.42	12.96	7.56	0.32
311	Плов с курицей	200	20.25	22.63	35.27	426.27	0.11	1.73	0.24	2.8	22.78	207.3	42.29	1.74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14.5	58.1	0	0	0	0	8.37	0	1.80	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1.5	0.5	13.87	96	0.05	10	0.05	0	8	28	42	0.6
			25.45	24.93	85.04	679.97	0.27	12.93	0.29	2.8	58.77	283.06	101.25	4.26

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15	0.1	0	8.4	15.6	12	0.6
102	Суп фасолевый с мясом	200	3.3	5.1	10.1	100.2	0.06	5.06	0.22	0.06	24.36	55.24	19.3	0.83
331	Макароны отварные с маслом	150	5.5	6.2	34.9	218	0.07	0	0.03	0.11	12.75	41.67	7.54	0.96
262	Гуляш из сердца	100	19.9	8.7	6.01	181.9	0.05	0.92	0.01	2.8	20.28	133.45	18.47	2.02
430	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.7	59.3	0	0.02	0	0	10.77	3.71	3.82	0.37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
Итого			37.76	23.17	102.56	802.73	0.35	21.69	0.36	2.97	209.16	405.61	88.39	7.58
	Всего за день		63.21	48.1	187.6	1482.7	0.62	34.62	0.65	5.77	267.93	688.67	189.64	11.84

День: четвертый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
12	Кукуруза консервированная	60	1.7	0.1	3.5	21.7	0.05	2.23	0	0	10.04	31.14	10.55	0.35
128	Картофельное пюре	150	2.98	4.16	20.79	132.86	0.12	10.16	0.04	0.18	34.41	80.59	28.35	1.19
237	Рыба запеченая	100	16.2	19	3.2	260	0.02	0.8	0.2	0	38	25.3	26	0.8
389	Сок фруктовый	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.6	0	0.1	12.6	12.6	7.2	2.52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
			28.71	27.62	72.33	676.11	0.31	15.48	0.24	0.28	222.25	279.47	93.66	6.46

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
108	Суп с клецками на курице	200	4.7	9.5	18.5	178.5	0.07	3.76	0.21	0.21	29.95	63.1	18.26	0.9
292	Капуста тушеная с курицей	200	15.9	20.8	7.5	282.1	0.08	17.86	0.68	0.08	68.44	165.1	38.32	2.34
411	Кисель	200	0	0	26.3	105.1	0	0	0	0	11.55	4.32	1.93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.01	0	16	11	8	2.2
Итого			25.6	31.3	91.8	755.5	0.31	31.62	0.9	0.29	138.54	304.42	79.81	8.24
	Всего за день		54.31	58.92	164.13	1431.61	0.62	47.1	1.14	0.57	360.79	583.89	173.47	14.7

День: пятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15	0.1	0	8.4	15.6	12	0.6
331	Макароньы отварные с маслом	150	5.48	6.25	34.94	218	0.07	0	0.03	0.11	12.74	41.67	7.54	0.96
278	Тефтели с соусом	80	12.99	15.66	11.23	239.99	0.05	1.13	0.04	2.8	28.07	131.09	20.45	1.79
331	Чай с лимоном	200	0.1	0	14.8	60.2	0	0.5	0	0	11.85	4.3	4.14	0.4
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	1.5	0.5	13.87	96	0.05	10	0.05	0	8	28	42	0.6
			23.97	24.21	97.54	720.59	0.31	26.63	0.22	2.91	76.26	255.46	93.73	5.95

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
94	Суп крестьянский с крупой	200	3	5.6	10.9	105.8	0.06	3.38	0.19	0.08	18.84	50.99	18.46	0.72
260	Азу с огурцами и картофелем	200	16.71	20.44	18.19	316.7	0.13	8.9	0.01	0.7	21.33	181.18	38.34	2.8
389	Сок фруктовый	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.6	0	0.1	12.6	12.6	7.2	2.52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
	Итого		28.94	29.3	83.23	734.85	0.34	14.57	0.2	0.88	185.37	400.71	91.26	8.84
	Всего за день		52.91	53.51	180.77	1455.44	0.65	41.2	0.42	3.79	261.63	656.17	184.99	14.79

День: шестой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
190	Каша "Дружба"	220	6.66	9.7	29.53	232.95	0.1	0.86	0.05	1.3	175.28	158.06	31.98	0.56
14	Сыр (порциями)	30	7	8.9	0	109.2	0.01	0.21	0.1	0	264	150	10.5	0.3
13	Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0	1	2	0	0.02
432	Кофейный напиток	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.04	0.52	0.02	0	111.41	87.89	19.03	0.4
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
	итого		20.26	31	76.63	651.35	0.25	1.59	0.24	1.3	558.89	432.75	69.11	2.88

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
84	Щи из свежей капусты	200	1.8	5.6	7.7	93.9	0.04	10.85	0.19	0.08	48.18	40.62	18.38	0.87
181	Каша перловая рассыпчатая	130	3.9	4.5	27.6	166	0.04	0	0.03	0	20	134	17	1
237	Рыба запеченая	110	17.3	9.7	10.4	198.1	0.12	0.76	0.08	0.34	77.65	262.14	57.84	1.71
430	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0.8	0.2	7.49	47	0.06	37.96	0.01	0	34.97	16.98	10.99	0.1
	Итого		28.6	20.7	97.89	707.8	0.39	49.57	0.31	0.42	198.4	522.64	121.51	7.48
	Всего за день		48.86	51.7	174.52	1359.15	0.64	51.16	0.55	1.72	757.29	955.39	190.62	10.36

День: седьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
214	Омлет натуральный	150	14.67	19.83	2.65	247.95	0.07	0.21	0.3	2.1	100.37	220.2	16.7	2.55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.04	5.4	0	0	12	15.4	4.00	0.8
ГП	Кондитерские изделия (в ассортименте)	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0	0	0	7.25	22.5	5	0.53
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
			23.99	26.5	74.39	644.17	0.23	6.3	0.3	2.1	246.82	387.94	47.26	5.48

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.7	0.1	2.3	19.2	0.04	15	0.1	0	8.4	15.6	12	0.6
99	Суп гороховый с мясом	200	5.9	5.8	15	136.5	0.14	3.76	0.19	0.08	36.62	75.44	27.77	1.69
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.46	6.22	38.26	242.42	0.23	0	0.02	2.3	22.56	186.84	125.54	4.4
279	Тефтели с соусом	80	5.7	8.6	7.7	133	0.02	0.52	0	0	7.26	55.53	8.72	0.77
411	Кисель	200	0	0	26.3	105.1	0	0	0	0	11.51	4.32	1.93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	0	34.97	16.98	10.99	0.1
	Итого		26.16	21.52	126.75	816.98	0.62	57.24	0.32	2.38	133.92	415.61	200.25	10.36
	Всего за день		50.15	48.02	201.14	1461.15	0.85	63.54	0.62	4.48	380.74	803.55	247.51	15.84

День: восьмой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
292	Капуста тушеная с курицей	200	19.91	27	7.51	353.66	0.11	18.03	0.67	2.1	71.22	198.47	42.02	2.67
430	Чай с сахаром	200	0	0	14.52	58.05	0	0	0	0	7.8	0	1.67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	0	34.97	16.98	10.99	0.1
			23.91	28.9	49.92	541.67	0.27	55.99	0.68	2.1	121.19	250.25	62.28	4.37

Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.7	0.1	2.3	19.2	0.04	15	0.1	0	8.4	15.6	12	0.6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5.5	4.3	13.2	113.6	0.07	5	0.28	0.08	26.67	46.56	20.44	0.78
331	Макаронные отварные с маслом	150	5.48	6.25	34.94	218	0.07	0	0.03	0.11	12.74	41.67	7.54	0.96
260	Гуляш из говядины	100	15.08	17.36	3.42	230.08	0.05	0.92	0.01	2.8	20.28	133.45	18.47	2.02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14.5	58.1	0	0	0	0	8.37	0	1.8	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
	Итого		31.36	28.61	98.06	781.78	0.36	20.92	0.42	2.99	89.06	298.18	73.55	7.16
	Всего за день		55.27	57.51	147.98	1323.45	0.63	76.91	1.1	5.09	210.25	548.43	135.83	11.53

День: девятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ГТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0.7	0.1	2.3	19.2	0.04	15	0.1	0	8.4	15.6	12	0.6
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.46	6.22	38.26	242.42	0.23	0	0.02	2.3	22.56	186.84	125.54	4.4
237	Рыба запеченая	100	16.2	19	3.2	260	0.02	0.8	0.2	0	38	25.3	26	0.8
389	Сок фруктовый	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.6	0	0.1	12.6	12.6	7.2	2.52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
			29.53	27.21	83.75	697.04	0.41	17.4	0.32	2.4	88.76	275.14	178.34	9.92

Обед

№ ГТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
96	Рассольник со сметаной	200	2	5	13.5	111.9	0.07	5.38	0.2	0.06	34.57	58.47	21.08	0.86
306	Голубцы ленивые	240	19.4	21.8	20	355.5	0.09	28.62	0.46	0.12	97.38	212.29	53.28	3.77
377	Чай с лимоном	200	0	0	19.4	78.4	0	0.48	0	0	7.53	0.66	1.72	0.04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0.8	0.2	7.49	37.96	0.06	37.96	0.01	0	34.97	16.98	10.99	0.1
	Итого		30.46	30.07	94.94	812.69	0.35	73.13	0.67	0.18	307.05	444.34	114.33	7.57
	Всего за день		59.99	57.28	178.69	1509.73	0.76	90.53	0.99	2.58	395.81	719.48	292.67	17.49

День: десятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет
 Завтрак

№ ГТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
70	Овощи консервированные	60	0.5	0.1	1	7.6	0.01	1.2	0	0	12.42	12.96	7.56	0.32
259	Жаркое по-домашнему	200	18.92	21.17	19.76	345.42	0.15	10.32	0.02	0.9	32.88	208.2	44.53	3.3
411	Кисель	200	0	0	28.21	112.83	0	0	0	0	11.55	4.32	1.93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/30	3.2	1.7	20.4	92	0.1	0	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3.66	2.47	4.85	86.13	0	0.69	0	0	120	95.04	13.96	0
			26.28	25.44	74.22	643.98	0.26	12.21	0.02	0.9	184.05	355.32	75.58	5.22

Обед

№ ГТК	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
100	Суп картофельный с макрон изделиями	200	4.1	5.9	16.1	134.6	0.08	5.35	0.19	0.08	27.22	62.24	20.83	1
311	Плов с курицей	200	20.25	22.63	35.27	426.27	0.11	1.73	0.24	2.8	22.78	207.3	42.29	1.74
389	Сок фруктовый	200	0.97	0.19	19.59	83.42	0.02	1.6	0	0.1	12.6	12.6	7.2	2.52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20/50	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0	0	0	12.6	60.9	13.3	2.8
ГП	Фрукты (в ассортименте)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	20			32	22	18	4.4
	Итого		30.32	29.72	110.46	834.09	0.37	28.68	0.43	2.98	107.2	365.04	101.62	12.46
	Всего за день		56.6	55.16	184.68	1478.07	0.63	40.89	0.45	3.88	291.25	720.36	177.2	17.68

	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
Итого за 10 дней	557.8	549.57	1856.86	14671.98	6.88	513.3	8.43	32.88	4501.72	7890.05	2043.83	149.1
Итого за один день	55.8	54.957	185.686	1467.198	0.688	51.33	0.843	3.288	450.172	789.005	204.383	14.91
Суточная потребность	77	79	335	2350	1.2	60	0.7	10	1100	1650	250	12
Процент удовлетворения суточной	72	70	55.4	62	57	86	120	33	41	48	82	124