



Утверждаю:  
 Директор ООО «Янтиковский обществу»  
 Е.Н. Самарина  
 Дата: 05.11.2024 г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.  
 Осенне-зимний сезон.**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	День 1 (Понедельник)									
						Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>			25	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
173	Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>502,02</b>	<b>16,87</b>	<b>15,95</b>	<b>66,47</b>	<b>0,21</b>	<b>2,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>444,18</b>	<b>381,66</b>	<b>66,35</b>	<b>1,64</b>	
<b>Обед</b>			60	50,49	0,81	3,04	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3	
102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
309	Макаронные отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>758,01</b>	<b>26,2</b>	<b>27,36</b>	<b>105,72</b>	<b>1,46</b>	<b>40,7</b>	<b>0,46</b>	<b>6,92</b>	<b>96,15</b>	<b>312,64</b>	<b>94,14</b>	<b>5,84</b>	
<b>Ужин</b>			60	24,8	0,64	0,11	5,46	0,03	2,85	0,9	0,24	13,65	25,95	17,4	0,47
59	Салат из моркови с яблоками	60	24,8	0,64	0,11	5,46	0,03	2,85	0,9	0,24	13,65	25,95	17,4	0,47	
<b>Завтрак</b>			210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>628,2</b>	<b>15,71</b>	<b>21,53</b>	<b>95,69</b>	<b>0,29</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,27</b>	<b>283,85</b>	<b>393,55</b>	<b>115,15</b>	<b>3,76</b>	
<b>Обед</b>			205(190/10/5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
82	Борщ из свежей капусты со смет. и мясом	205(190/10/5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	1,08	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>737,08</b>	<b>24,57</b>	<b>22,71</b>	<b>113,27</b>	<b>0,38</b>	<b>12,73</b>	<b>1,16</b>	<b>6,23</b>	<b>97,53</b>	<b>424,94</b>	<b>212,28</b>	<b>8,24</b>	
<b>Ужин</b>			10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0,02	
14	Масло порциями	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0,02		



Согласовано:  
 Директор  
 Е.Н. Самарина  
 Дата: 05.11.2024 г.

223	Залепа из творога со слущ. молоком	130	318,79	19,3	14,55	27,48	0,07	0,44	0,08	0,49	230,98	283,43	30,5	0,71
377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	1,52	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
40	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
380	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>547,95</b>	<b>22,58</b>	<b>23,15</b>	<b>62,2</b>	<b>0,11</b>	<b>3,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,64</b>	<b>244,18</b>	<b>313,97</b>	<b>36,94</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>														
60	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,3	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(190/10)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
234	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
100	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
40	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
850	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>676,38</b>	<b>22,33</b>	<b>18,98</b>	<b>112,05</b>	<b>0,61</b>	<b>30,08</b>	<b>0,46</b>	<b>5,62</b>	<b>115,79</b>	<b>345,97</b>	<b>88,36</b>	<b>4,62</b>
<b>День 4 (Четверг)</b>														
<b>Пищевая ценность</b>														
<b>№ по СП</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	0,16	139,2	96	9,45	
	175 Каша из риса и пшена с маслом	214,4	5,4	8,86	29,06	0,08	1,16	0,05	0,17	112,69	137,07	31,76	0,66	
	376 Чай с сахаром	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
40	Хлеб пшеничный	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
475	<b>Итого</b>	<b>529,25</b>	<b>14,31</b>	<b>17,16</b>	<b>78,11</b>	<b>0,16</b>	<b>1,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>259,89</b>	<b>259,07</b>	<b>46,81</b>	<b>1,59</b>	
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	44,88	0,59	3,86	2,3	0,03	10,02	0	0	1,82	11,09	20,48	9,71	0,44
88	Мясом	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
205	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и маслом	190(10/5)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,77	29,07	110,84	17,91	1,55
269	Биточки рубленые с соусом	196,87	5,39	4,68	32,39	0,05	0,02	0,23	0,02	0,83	4,07	38,6	6,91	0,81
309	Макароны отварные	150	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
377	Чай с лимоном	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
40	Хлеб ржано — пшеничный	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
855	<b>Итого</b>	<b>635,88</b>	<b>22,64</b>	<b>26,09</b>	<b>82,09</b>	<b>1,59</b>	<b>32,06</b>	<b>0,25</b>	<b>5,41</b>	<b>95,02</b>	<b>282,67</b>	<b>75,16</b>	<b>4,55</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>														
<b>Пищевая ценность</b>														
<b>№ по СП</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
Завтрак	42 Каша молочная гречневая с маслом	213,35	6,88	7,31	30,45	0,14	0,97	0,04	0,04	0,35	97,61	177,47	83,65	2,54
	15 Сыр порциями	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	0,22	220	125	8,75	0,25
382	Какао с молоком	143	3,79	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
338	Блишки св.порциями	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
520	<b>Итого</b>	<b>586,55</b>	<b>19,86</b>	<b>17,42</b>	<b>85,77</b>	<b>0,26</b>	<b>6,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,93</b>	<b>460,73</b>	<b>452,67</b>	<b>131</b>	<b>5,21</b>	
<b>День 6 (Суббота)</b>														
<b>Пищевая ценность</b>														
<b>№ по СП</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	124,02	4,43	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
290	Птица (филе) тушенная в соусе	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,05	0,01	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
312	Пюре картофельное	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51	
342	Компот из св.яблок	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
40	Хлеб ржано — пшеничный	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
805	<b>Итого</b>	<b>644,34</b>	<b>22,7</b>	<b>32,54</b>	<b>92,83</b>	<b>0,38</b>	<b>30,88</b>	<b>0,47</b>	<b>5,28</b>	<b>98,17</b>	<b>263,65</b>	<b>93,21</b>	<b>4,16</b>	
<b>День 6 (Суббота)</b>														
<b>Пищевая ценность</b>														
<b>№ по СП</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	

182	Каша пшеничная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
50	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
Итого		500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
309	Макаронные отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
40	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
Итого		805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
День 7 (Понедельник)														
			Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
3	Бульбурд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45
174	Каша молочная с маслом	155(150/5)	191,33	4,55	6,47	29,05	0,04	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73
382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
338	Яблоки с порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Итого		525	589,73	16,21	18,4	89,27	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
66	Салат из моркови с яблоком	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
102	Суп картофельный с горохом и мясом	205(190/10/5)	132,79	6,77	15,6	10,98	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
269	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,28	34,32	0,03	0,44	20,07	276,58	184,24	6,19
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
Итого		805	883,61	31,36	31,92	142,4	0,64	51,1	1,29	5,85	144,42	575,3	292,61	11,45
День 8 (Вторник)														
			Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
330/223	Запеканка из творога со слущ.молоком	110	269,74	16,33	12,31	23,25	0,06	0,37	0,07	0,42	195,44	239,83	25,81	0,6
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Бульбурд с ливидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
Итого		425	593,69	25,43	21,49	75,35	0,16	0,47	0,19	1,12	232,34	359,03	44,71	2,69
42	Зеленый горошек	60	60,71	1,03	3,74	5,53	0,05	7,92	0,04	1,65	9,22	28,57	11,34	0,45
82	Борщ из свеклы, капусты со сметаной и мясом	205(190/10/5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
294	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	302,43	14,68	22,03	15,56	0,09	0,76	0,08	3,02	39,26	96,78	20,66	1,52
304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,03	0,37	2,43	61,74	19,76	0,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
Итого		755	864,43	27,18	39,17	114,07	0,28	18,56	0,37	7,56	101,63	301,58	95,78	4,51
День 9 (Среда)														
			Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Масло, порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0
173	Каша молочная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07



Код	Наименование	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	0,16	79,52	154,87	20,49	1,25
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
Итого		510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
348	Компот из чернославя	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб ржано — пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
Итого		800	663,63	18,14	25,52	91,05	0,36	38,51	0,43	5,91	150,49	345,57	114,79	5,07

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет  
Итоговые показатели завтрака

Код	Наименование	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого		500	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
Итого		605	720,8	17,24	21,65	114,67	0,34	6,7	0,11	1,69	297,85	414,55	119,95	4,98
Итого		400	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32
Итого		475	681,07	23,94	25,83	87,88	0,19	1,44	0,23	1,25	228,57	251,55	57,74	3,64
Итого		520	639,66	21,65	16,2	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
Итого		500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
	ВСЕГО за неделю		3809,39	126,65	124,5	528,84	1,37	25,96	0,89	5,95	1911,51	2185,81	511,88	21,63
	Средний показатель за неделю		634,90	21,11	20,75	88,14	0,23	4,33	0,15	0,99	318,59	364,30	85,31	3,61
Итого		525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
Итого		500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
Итого		505	466,12	10,36	16,22	69,76	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53
Итого		575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64
Итого		550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
Итого		510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
	ВСЕГО за неделю		3785,95	121,78	121,06	544,37	1,15	28,46	0,93	8,19	1440,53	1797,31	318,17	18,17
	Средний показатель за неделю		630,99	20,30	20,18	90,73	0,19	4,74	0,16	1,37	240,09	299,55	53,03	3,03

Итоговые показатели обеда

Код	Наименование	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого		900	747,08	26,14	26,85	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
Итого		770	747,48	23,76	21,87	98,29	0,3	12,01	1,15	5,53	80,1	350,57	188,67	7,09
Итого		900	661,3	22,87	17,93	86,82	0,47	147,38	0,54	2,72	192,67	347,35	106,29	3,95
Итого		775	726,05	23,16	27,38	101,18	1,38	134,48	0,26	6,47	156,33	320,24	95,87	4,97
Итого		805	676,01	25,98	40,19	91,06	0,41	32,89	0,51	6,72	97,07	272,37	99,58	4,51
Итого		805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
	ВСЕГО за неделю		4305,72	143,13	157,53	575,79	4,23	405,77	3,26	35,14	716,96	1833,86	641,98	30,15
	Средний показатель за неделю		717,62	23,86	26,26	95,97	0,71	67,63	0,54	5,86	119,49	305,64	107,00	5,03
Итого		805	949,48	30,75	33,58	89,65	1,62	53,59	0,39	7,69	130,49	496,73	264,08	10,63
Итого		755	754,65	22,94	29,05	107,07	0,15	18,57	0,31	5,51	74,33	176,84	67,74	2,48
Итого		820	629,28	19,18	20,1	91,48	0,37	23,06	0,4	6,11	133,61	324,28	98,55	4,06
Итого		805	804,62	27,72	36,13	78,66	0,19	48,16	0,6	8,55	93,2	291,61	72,71	48,91
Итого		760	759,57	32,26	36,82	113,1	0,45	22,91	0,28	5,13	86,42	406,39	218,59	8,22
Итого		800	850,43	34,78	37,25	131,67	0,52	131,79	0,3	5,65	158,48	270,23	259,84	9,66
	ВСЕГО за неделю		4748,03	167,63	192,93	611,63	3,3	298,08	2,28	38,64	676,53	1966,08	981,51	83,96
	Средний показатель за неделю		791,34	27,94	32,16	101,94	0,55	49,68	0,38	6,44	112,76	327,68	163,59	13,99

Средн. показатель (суточная) за 1 неделю  
Средн. показатель (суточная) за 2 неделю

1 352,52	44,96	47,01	184,11	0,93	71,96	0,69	6,85	438,08	669,95	192,31	8,63
1 422,33	48,24	52,33	192,67	0,74	54,42	0,54	7,81	352,84	627,23	216,61	17,02