

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. главного государственного
санитарного врача по Динскому, Бобровскому,
Каменскому, Каширскому, Острогожскому районам
Воронежской области



Е.В.Преснякова/

«УТВЕРЖДАЮ»



/Н.А.Кучин/

Примерное десятидневное меню организации питания школьников 1-4 классов МКОУ «Казьмадемьяновская ООШ»
в 2020-2021 учебном году

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет(1-4 класс)

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	с, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО		21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128	2,86
обед														
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	U4	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухо- фруктов витаминизиро- ванный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	ИТОГО		25,61	24,62	70,76	726,82	0,41	24,67	0,275	3,46	297,07	407,06	91,86	5,9
	Итого за день		47,24	49,39	155,95	1420,18	0,75	37,65	0,375	6,18	741,87	911,43	219,86	8,76
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	с, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Биойогурт	200	8,8	5,00	9,4	106,00	0,08	1,4	0,040	0	260,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Итого		20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67	1,66
обед														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55

261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,91	23,42	87,14	652,82	0,53	42,44	5,53	4,02	143,5	418,7	79,17	9,03
	Итого за день		45,42	42,4	184,3	1263,84	0,92	57,83	5,631	6,01	588,11	791,58	155,84	10,69

День: среда Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	од	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	од	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24

обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	U	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
291	Плов из птицы	150	12,67	7,4	28,94	227,0	од	4,5	0,14	0,36	34,81	129,1	40,47	9,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37	137,52	313,3	97,97	12,48
	Итого за день		36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47	337,53	480,02	157,67	16,72

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	с, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75

306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31	1,89
обед														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85
	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
388	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	зд	0,7
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,53	16,61	121,58	780,16	0,13	34,08	0,013	3,13	197,94	370,27	139,22	4,69
	Итого за день		38,42	38,07	153,82	1223,82	0,39	42,05	0,324	5,94	335,86	665,18	179,53	6,58

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
3/37	икра кабачковая	80	4,9	8,9	10,7	122,5	0,02	7,0	0	0,1	61,0	107	15	0,7
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		26,33	30,38	105,5	758,46	0,22	8,56	0,123	3,51	255,67	377,49	73,79	3,54
обед														
40	Салат из капусты, слад- кого перца и расти- тельного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	76,8	24,80	1,76
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2

обед														
8.1	Помидоры свежие'	60	0,6	0,2	0,2	14,4		15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
11.6	Компот из смеси сухо-фруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,74	20,56	89,65	689,96	0,39	34,33	0,064	5,36	213,46	452,64	129,85	7,94
	Итого за день		38,98	38,81	160,21	1200,32	0,535	37,2	0,182	5,91	632,65	807,78	185,12	9,29
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	U	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C,мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3	4,22
обед														
52	Салат из капусты с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
352	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,69	24,42	116,28	822,02	0,555	29,95	5,5	5,97	341,01	726,97	96,09	14,08
	Итого за день		42,63	46,37	173,97	1336,78	0,689	43,47	5,626	7,05	494,23	871,79 \	152,39	18,3

День: среда Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	у глев., г		В1, мг	с, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
164	салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	5,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Итого		22,32	20,83	70,59	573,53	0,31	11,24	0,124	1,05	267,68	341,72	121,04	5,3
обед														
24	Салат из свежих поми- доров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
111	Суп вермишелевый	250	6,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
2,7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210.11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		27,88	28,28	136,23	707,42	0,3	13,56	0,051	1,79	276,41	437,86	101,11	3,83
	Итого за день		50,2	49,11	206,82	1280,95	0,61	24,8	0,175	2,84	544,09	779,58	222,15	9,13

	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	U	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4
--	---	----	-----	------	---	------	------	-----	---	-----	------	------	-----	-----

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	с, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	1U	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		22,52	25,98	54,09	533,26	0,19	21,61	0,279	2,87	293,84	400,46	87,93	4,76
обед														
69	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
204	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,46	22,47	93,88	593,91	0,23	29,84	0,05	1,73	353,43	400,2	96,5	3,78
	Итого за день		46,98	48,45	147,97	1127,17	0,42	51,45	0,329	4,6	647,27	800,66	184,43	8,54

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
189	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	1,26	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6

[illegible]

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.даДй принт,2Ш
1.-544с

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, к кал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак		21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128	2,86
2 -завтрак		20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67	1,66
3-завтрак		17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24
4-завтрак		18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31	1,89
5-завтрак		26,33	30,38	105,5	758,46	0,22	8,56	0,123	3,51	255,67	377,49	73,79	2,84
6-завтрак		14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	355,14	55,27	1,35
7 -завтрак		16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3	4,22
8-завтрак		22,32	20,83	70,59	573,53	0,31	11,24	0,124	1,05	267,68	341,72	121,04	5,3
9-завтрак		22,52	25,98	54,09	533,26	0,19	21,61	0,279	2,87	293,84	400,46	87,93	4,76
10-завтрак		15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23	2,35
		196,29	218,18	862,86	5847,03	2,629	123,12	1,522	20,35	2804,89	3222,35	799,24	31,47

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, к кал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1- обед		25,61	24,62	70,76	726,82	0,41	24,67	0,275	3,46	297,07	407,06	91,86	5,9

2-обед		24,91	23,42	87,14	652,82	0,53	42,44	5,53	4,02	143,5	418,7	79,17	9,03
3-обед		18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37	137,52	313,3	97,97	12,48
4-обед		19,53	16,61	121,58	780,16	0,13	34,08	0,013	3,13	197,94	370,27	139,22	4,69
5-обед		20,49	20,6	101,69	670,1	0,38	54,19	0,16	3,97	274,2	312,45	101,2	6,08
6-обед		24,74	20,56	89,65	689,96	0,39	34,33	0,064	5,36	213,46	452,64	129,85	7,94
7-обед		25,69	24,42	116,28	822,02	0,555	29,95	5,5	5,97	341,01	726,97	96,09	14,08
8-обед		27,88	28,28	136,23	707,42	0,3	13,56	0,051	1,79	276,41	437,86	101,11	3,83
9-обед		24,46	22,27	93,88	593,91	0,23	29,84	0,05	1,73	353,43	400,2	96,5	3,78
10-обед		26,44	20,05	69,25	724,96	0,41	27,63	0,22	2,25	294,78	401,82	69,25	6,38
		238,88	216,06	977,02	6934,97	3,635	314,23	12,203	33,05	2529,32	4241,27	1002,22	74,19

У. ВОРОНЕЖУу

'по воронежской области'

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		47,24	49,39	155,95	1420,18	0,75	37,65	0,375	6,18	741,87	911,43	219,86	8,76
2 день		45,42	42,4	184,3	1263,84	0,92	57,83	5,631	6,01	588,11	791,58	155,84	10,69
3 день		36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47	337,53	480,02	157,67	16,72
4-день		38,42	38,07	153,82	1223,82	0,39	42,05	0,324	5,94	335,86	665,18	179,53	6,58
5-день		46,82	50,98	207,19	1428,56	0,6	62,75	0,283	7,48	529,87	689,94	174,99	9,62
6-день		38,98	38,81	160,21	1200,32	0,535	37,2	0,182	5,91	632,65	807,78	185,12	9,29
7-день		42,63	46,37	173,97	1336,78	0,689	43,47	5,626	7,05	494,23	871,79	152,39	18,3

8-день		50,2	49,11	206,82	1280,95	0,61	24,8	0,175	2,84	544,09	779,58	222,15	9,13
9-день		46,98	48,45	147,97	1127,17	0,42	51,54	0,329	4,6	647,27	800,66	184,43	8,54
10-день		41,69	32,83	182,57	1386,02	0,96	42,99	0,29	4,92	498,82	665,66	169,48	8,73
ИТОГО		428,47	421	1723,55	12517,6	6,404	392,62	13,571	51,42	5048,2	7334,62	1725,3	99,93