

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «Ходзь»



М.Н. Терчуков
« _____ » _____ 2018г


«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГКОУ РА
«Адыгейская республиканская
школа-интернат для детей
с нарушениями слуха и зрения»


Р.Н. Чумаков
« _____ » _____ 2018г


«СОГЛАСОВАНО»


Руководитель Управления
Роспотребнадзора
Республики Адыгея

С.А. Завгородний
« _____ » _____ 2018г


ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**ПИТАНИЕ ВОСПИТАННИКОВ ГКОУ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
«АДЫГЕЙСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ» 11-18 лет
(5-ти разовое питание)**

г. Майкоп, ул. 2-я Крылова, 2

г. Майкоп 2018 г.

ужин	282, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20	
		ИТОГО	250	0,87	4,13	60,73	283,52	38,25	25,54	0,02	20	
		Котлеты из говядины	50	3,36	3,9	1,91	58,91	0,38	85,38	0,01	0,5	
	246, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	75	2,13	4,04	15,53	107	26,64	58,7	0,03	3,59	
	294, Пермь, 2008г.	Овощи	100	0,4	0,08	1,65	7					
		Каша пшеничная	150	5,63	1,11	43,28	136,99	33,99	144	0,63	4,35	
		Масло сливочное [порционная]	10	0,22	16,2	0,22	148,5	3,6	4,5	0,13		
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8	
		ИТОГО	585	11,99	25,34	77,9	522,02	70,86	246,12	0,8	11,24	
	2 улич	89, Пермь, 2008г.	Макар	250	7	7,9	10,2	140,6	300	225	0,05	1,75
	ИТОГО	250	7	7,9	10,2	140,6	300	225		0,05	1,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1965	366,03	84,83	367,8	2110,8	1115,6	1634,81	2,7951	87,977		
3-й день	141, Пермь, 2008г.	Каша молочная манная	200	6,57	7,04	38,7	244,93	94,24	54,24	0,04	0,92	
	283, Пермь, 2008г.	Яйцо вареное (куриное)	1	5,08	4,6	0,28	0,28	15,2	73,6	0,24		
		Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	23,66	98	0,42	2,9	
		Масло сливочное [порционная]	10	0,2	14,4	0,2	132	3,2	4	0,12		
		Сыр	20	4,64	5,9		72,8	140	140	0,03	0,12	
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8	
		ИТОГО	311	20,3	32,69	83,35	666,81	301,55	413,38	0,85	11,94	
	обед	45, Пермь, 2008г.	Суп полевой	350	2,83	2,86	2,86	21,76	124,08	14,68	36,06	
	193, Пермь, 2008г.	Сельдь с луком	100/10	9,49	4,84	4,48	3,24	128,4	32,5	205,5	2,52	
	293, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	6,4	15,53	100,97	25	47,5	6,71	
	Остаток	150	0,6	0,12	0,12	2,47	30,5	16	19	1,75		
	Налисок	200	0,4	0,08	0,08	1,65	7					
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	0,92	36	115,6	28,26	122	3,62		
	ИТОГО	900	26,69	12,86	11,94	44,03	430,95	88,18	330,06	10,98		
подзавтрак	272, Пермь, 2008г.	Молоко [железистое]	150	7	7,97	10,27	140,65	300	275	0,05	1,75	
	Пирожок сдобный с картошкой	75	4,71	3,67	35,3	193	18,53	52,26	0,04	0,2		
	ИТОГО	225	11,71	11,64	45,52	331,65	318,53	277,26	0,09	1,95		
ужин	164, Пермь, 2008г.	Рагу овощное с мясом	200/50	105,2	134,4	124,8	705	196		2,68	70,8	
241, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,42	2,9		
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8		
365, Пермь, 2008г.	Масло сливочное [порционная]	10	0,1	7,2	0,1	66	1,6	2	0,06			
	ИТОГО	310	109,07	142,31	190,51	972,62	233,85	103,54	3,16	76,5		
2 улич	89, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20	
	ИТОГО	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22		0,02	20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1966	168,57	200,3	352,12	2107,73	1106,86	904,36	314,18	141,37		
4-й день	106, Пермь, 2008г.	Суп молочный маняночный	250	8,16	8,78	48,4	306,1	117,7	127,8	0	1,137	
	139, Пермь, 2008г.	Яйцо вареное (куриное)	1	5,08	4,6	0,28	0,28	15,2	73,6	0,24		
	287, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	23,66	98	0,42	2,9	
		Масло сливочное [порционная]	10	0,1	0,5	0,1	66	1,6	2	0,06		
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8	
		ИТОГО	561	17,15	14,63	92,95	589,18	163,41	304,94	0,72	6,837	
	обед	47, Пермь, 2008г.	Суп с клецками	350	5,3	4,6	23,5	156,7	20,1	72,6	0,04	14,2
	202, Пермь, 2008г.	Терфол из говядины	115	13,1	19,3	13,5	280,2	84,7	205,7	0,16	2,4	
	246, Пермь, 2008г.	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5,3	5,2	31,3	192,4	7,63	61,5	0,02		

позднее	293, Пермь, 2008г.	Овощи	150	0,8	0,1	3,3	14	26	0,16	25	
		Нашатырь	200	0,27		30,82	170,4	14,82	1,64	0,24	
умень	272, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	120	4,5	0,89	34,7	11,3	27,3			
		ИТОГО	1095	39,27	30,09	137,42	779	180,55	341,44	0,36	41,84
2 ужин	89, Пермь, 2008г.	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	2,8	
		Сырок творожный	1	4,5	8	7,6	53,5	90	22	0,02	20
умень	214, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	6,25	3,54	0	2,8
		ИТОГО	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	0	2,8
2 ужин	89, Пермь, 2008г.	Нашатырь рыбные	75	6,21	8,04	9,09	201,5	33,3	115,6	0,03	0,3
		Картофельные пюре	100	2,13	4,04	15,33	160,97	25	47,5	0,022	6,715
5-й день	завтрак	Овощи	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16,5	19,5	1,75	1,75
		Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	58	0,42	2,9
умень	246, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,5	0,5
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
ИТОГО	ИТОГО	ИТОГО	325	12,83	20,11	92,8	640,59	103,05	287,14	0,922	13,665
		Кефир	250	7	7,07	10,22	140,65	300	225	0,05	1,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	ИТОГО	250	7	7,07	10,22	140,65	300	225	0,05	1,75
		ИТОГО	2373	66,3	72,81	348,4	2211,04	753,66	1162,66	2,102	64,892
позднее	363, Пермь, 2008г.	Омлет из 2-х яиц	110	10,24	13,24	65,2	420,26	263,7	287,5	0,1	2,78
		Яйра сладкая (овощи)	75	1,02	3,92	5,52	59,02	24,16	25,38	0,003	12,56
обед	42, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,7	50,3	140	20	98		
		Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,5	0,5
умень	235, Пермь, 2008г.	Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	174,4	109,6	0,62	1,3
		ИТОГО	495	21,83	28,99	147,07	839,2	434,66	523,48	0,629	16,64
позднее	319, Пермь, 2008г.	Суп рыбный	350/50	5,18	8,68	30,24	221,76	20,3	72,8	0,049	14,22
		Нашатырь из говядины	50/200	18,42	20,69	19,77	337,6	29,2	240,0	0,03	9,34
умень	246, Пермь, 2008г.	Овощи	75	0,6	0,075	2,47	10,5	19,5			
		Нашатырь	200	0,27		30,82	124,4	14,82	1,44		0,24
ИТОГО	ИТОГО	Хлеб ржаной	140	11,24	0,92	36	115,6	28,26	177	0,51	3,62
		ИТОГО	995	35,71	30,365	119,3	809,86	112,08	437,34	0,694	46,37
позднее	288, Пермь, 2008г.	Кисло-молочный продукт (кефир)	250	7	7,97	10,22	140,65	300	200	0,05	1,75
		Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,3	105,16	6			
умень	165, Пермь, 2008г.	ИТОГО	250	7	7,97	10,22	140,65	300	200	0,05	1,75
		Колбасные изделия	75	16,32	16,04	0,4	223,36	7	131	0,012	
2 ужин	89, Пермь, 2008г.	Каша пшеничная	100	4,4	4,26	26	160,8	10	186	0,1125	
		Овощи	75	0,3	0,6	1,23	5,2	8,2	9,7		
ИТОГО	ИТОГО	Хлеб пшеничный	100	3,74	0,74	28,86	52,66	96	0,42	2,9	
		Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	5	
ИТОГО	ИТОГО	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
		ИТОГО	560	18,93	28,85	71,9	615,64	76,51	429,24	0,1245	2,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Фрукты свежие	200	0,49	0,49	20,8	90	22	22	0,02	20
		ИТОГО	200	0,49	0,49	20,8	90	22	22	0,02	20
завтрак	154, Пермь, 2008г.	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1900	83,96	96,665	369,29	2495,35	955,25	1612,06	1,5315	87,46
		ИТОГО	200	5,53	7,03	38,28	244,9	94,23	102,24	0,04	0,91
умень	365, Пермь, 2008г.	Яйра сладкая (булочки)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	
		Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,42	2,9

	139, Пермь, 2008г.		10	0,1	7,2	0,1	66	3,4	3	0,5		
обед	Масло сливочное (порционное)											
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54			2,8	
	ИТОГО	511	15,48	19,54	104,77	375,32	136,08	280,38	1,2		6,61	
	Борщ со сметаной	350/20	2,68	9,24	35,2	155,5	41,3	219,5	0,33		11,6	
	Гуляш с мясом	75/75	18,42	20,69	19,77	337,6	29,2	240,9	0,03		9,34	
	Икра греческая	100	4,41	5,17	19,88	190,58	22,94	188,62	0,045			
	Салат	100	0,8	0,1	3,3	14	26		0,14		25	
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,92	14,99	606,4	20,05	15,6	0,01		30	
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51		3,62	
	ИТОГО	520	37,71	36,12	109,14	1419,68	167,75	786,02	1,065		59,56	
полдник	Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,4	109,6	0,02		1,3	
	Персик с абрикосом с повидлом	75	4,71	3,67	35,3	193	18,53	52,26	0,04		0,02	
	ИТОГО	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,4	309,6	0,02		1,3	
	Шипитка тушеная	100	8,81	5,98	6,01	148,8	26,64	58,7	0,03		3,99	
	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	107	10,5	10,5	0,1		18,7	
	Сладкое	75	0,75	0,15	3,45	1,72	20	98	0,42		2,9	
	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	2,4	3	0,5			
	Масло сливочное (порционное)	30	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,5			
	чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54			2,8	
	ИТОГО	385	15,56	22,08	96,7	523,14	65,79	182,74	1,05		25,19	
2 ужин	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02		20	
	ИТОГО	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02		20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1816	73,32	82,47	351,36	2764,06	428,02	1380,74	3,855		112,66	
	7-й день завтрак	Суп молочный греческий	250	5,9	3,58	17,22	188,9	178,2	155	0,05		0,96
		Ябло паровое (тушеное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	71,6	0,24		
		Хлеб	100	3,7	7	50,3	140	20	98	0,42		2,9
		Масло сливочное (порционное)	10	1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,5		
		Сыр	25	2	2,27	31,15	28,6	43,75	0,025			2,8
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54			2,8
		ИТОГО	566	17,75	29,66	114,36	547,92	287,4	333,165	5,735		6,66
Суп с макаронными изделиями		350	2,83	2,86	21,76	124,08	14,68	38,06	0,096		6,2	
Мясо тушеное		50	18,42	13,79	13,18	225	19,53	160,6	0,2		18,9	
Капуста тушеная		200	3,93	5,8	24,2	156,8	104,1	85,8	0,2		7,8	
Компот из свежих фруктов	200	0,56	0,92	27,89	113,79	92,54	68,08			3,62		
Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122			36,52		
ИТОГО	920	36,98	23,37	123,03	795,27	258,93	474,54	0,826				
полдник	Начаток	200	0,4	0,08	1,65	7						
	Кордонерские сырники	35	3,32	24,62	331,9							
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02		20	
	ИТОГО	200	0,4	0,08	1,65	7	0	0	0		0	
	Риба тушеная с овощами	75	14,48	12,53	3,68	180	56,4	349,8	0,039		0,43	
	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	107	26,64	58,7	0,03		3,59	
	Хлеб пшеничный	100	3,7	7	50,3	140	20	98	0,42		2,9	
	Масло сливочное (порционное)	30	1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,5			
	чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54			2,8	
	ИТОГО	485	21,38	30,78	85,82	554,62	111,69	513,04	5,489		5,72	
2 ужин	80, Пермь, 2008г.											
Нисленилочный продукт	250	7	7,97	10,22	140,65	300	225	0,05		1,75		

		ИТОГО	7	7,97	10,22	160,65	300	225	0,05	1,75	
8-й день		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	83,51	86,86	315,08	1985,46	958	1545,745	12,1	54,65	
завтрак	149, Пермь, 2008г.	Завтрак Творожник со стученым молоком	200/40	17,76	42,68	501,9	199,2	497,1	0,13		
		Хлеб пшеничный	100	3,7	50,3	140	20	98	0,42	2,9	
	305, Пермь, 2008г.	Какао с молоком	200	3,77	25,95	153,92	124,4	109,6	0,02	13	
	242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционная)	10	1	7,2	66	2,4	3	5		
		ИТОГО	310	21,27	29,59	119,03	506	207,2	5,57	15,9	
	62, Пермь, 2008г.	Суп с фрикадельками	160/35	13,6	9,5	245,1	29,6	210,2	0,9	14,9	
	206, Пермь, 2008г.	Цыпленок в соусе	75/75	2,7	5,5	27	51,9	163,8	0,097	3,05	
	246, Пермь, 2008г.	Каша пшеница	100	4,4	4,26	160,8	30	186	0,1125		
		Овощи	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19,5	1,75	
		Напиток	200	0,4	0,08	1,65	7				
293, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	120	4,5	0,89	34,7	11,3	27,3				
	ИТОГО	570	26,2	20,35	98,92	461,7	154,8	579,5	1,1095	19,7	
полдник	283, Пермь, 2008г.	Сосиска в тесте	75	9,3	22,4	251,6	181,6	284,6	0,07	0,73	
	319, Пермь, 2008г.	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	6,25	3,54		2,8	
		ИТОГО	75	9,3	22,4	266,91	187,85	288,1	0,07	0,73	
	164, Пермь, 2008г.	Болочка из говядины	75	5,94	5,86	3,82	84,63	9,07	53,07	0,015	0,16
	224, Пермь, 2008г.	Макаронные изделия	100	1,9	3,5	23,54	23,82	7,12	81,27	0,0042	0,108
	339, Пермь, 2008г.	Овощи	150	1,2	0,15	4,95	21	39		0,21	37,5
	246, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	7	50,3	140	20	98	0,42	2,9
		Масло сливочное (порционная)	10	0,1	7,2	1	66	2,4	3	0,5	
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
		ИТОГО	425	10,41	23,72	98,92	397,97	82,84	238,88	1,1492	40,668
2 ужин	89, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	90	32	22	0,02	20	
		ИТОГО	200	0,8	0,8	90	32	22	0,02	20	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	67,98	96,86	334,87	2062,19	957,24	1832,68	7,9187	96,998
	завтрак	141, Пермь, 2008г.	Наши вилочная говядина	200	6,33	8,9	25,5	140,7	202,2	0,05	1,39
		365, Пермь, 2008г.	Яйцо вареное (куриное)	1	5,08	4,6	0,78	62,8	73,6	0,24	
		52, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	20	96	0,42	2,9
		242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционная)	10	0,1	7,2	0,11	66	2,4	3	0,05
			Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54	
			ИТОГО	511	15,28	21,41	91,49	192,55	380,34	0,76	7,09
		47, Пермь, 2008г.	Суп с рисом	350	1,38	2,58	7,68	84,85	48,7	43,05	0,090
209, Пермь, 2008г.		Сельдь с луком	100	9,49	4,84	3,24	328,4	32,5	205,3	0,05	2,52
241, Пермь, 2008г.		Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	100,97	25	47,5	0,032	6,715
246, Пермь, 2008г.		Овощи	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19	1,75	
293, Пермь, 2008г.	Напиток	200	0,4	0,08	1,65	7					
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51	3,62	
	ИТОГО	1030	25,24	13,38	65,57	507,32	150,46	437,06	0,678	21,867	
полдник	272, Пермь, 2008г.	Молочный продукт (кофе)	250	7	7,97	10,22	300	275	0,05	1,75	
		Кондитерские изделия	35	3,32	24,62	131,9					
		Сырост. творожный	1	5,2	12	15	26,5	90			
		ИТОГО	250	7	7,97	10,22	300	275	0,05	1,75	
	212, Пермь, 2008г.	Подфарма из говядины	50/15	18,47	20,74	19,8	338	240,14	0,04	9,39	

222, Пермь, 2008г.	Каша гречневая	100	4,41	5,17	19,88	190,58	22,94	188,02	0,045	
246, Пермь, 2008г.	Сладкие	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19		1,75
Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	7	50,3	140	20	98	0,02	2,9
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	2,2	1	66	2,4	3	0,05	
	Чай с/с	200	0,07	1	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	ИТОГО	560	27,35	41,23	108,76	806,7	97,19	551,7	0,555	36,84
89, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
10-й день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2541	75,67	83,79	257,84	2062,09	772,2	1616,09	2,063	67,347
завтрак	Суп мясной с вермишелью	250	11,08	12,2	32,8	359,6	339,3	275,2	0,08	1,62
134, Пермь, 2008г.	Лайо варенье (журное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	
242, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	98	0,42	2,9
	Масло сливочное (подсолнечное)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,05	
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	Фрукты свежие	200	8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	761	28,07	25,55	98,15	732,68	417,81	495,34	0,81	4,52
обед	Борщ со сметаной	350/25	1,9	5,6	10,8	111,1	79,8	93,15	0,038	5,937
	Тестера из говядины (перец фаршир по сезону)	115	13,6	19,8	13,9	280,7	85,1	206,1	0,19	2,9
Пермь, 2008г.	Каша пшеница	100	4,4	4,26	26	160,8	30	186	0,112	
246, Пермь, 2008г.	Овощи	75	0,6	0,12	2,47	10,5	16,5	19,5		1,75
293, Пермь, 2008г.	Напитки	200	0,4	0,08	1,65	7				
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122		3,62
	ИТОГО	630	32,14	31,78	90,82	685,7	239,66	626,75	0,85	14,207
272, Пермь, 2008г.	Каша с молоком	200	4,71	4,91	32,43	192,4	155,5	112	0,025	1,62
	Булочка сдобная с изюмом	75	13,4	1,4	100,4	280	40	196	0,84	5,8
	ИТОГО	200	4,71	4,91	32,43	192,4	155,5	112	0,025	1,62
101, Пермь, 2008г.	Рыба морская	100	19,3	16,7	4,9	248	75,2	466,4	0,06	0,57
233 Пермь, 2008г.	Напофильное пюре	100	2,13	4,04	15,53	160,97	25	47,5	0,022	6,715
246, Пермь, 2008г.	Овощи	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19		1,75
	Хлеб вырванный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98		
242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,05	
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	ИТОГО	200	25,9	26,77	88,61	687,09	144,85	532,9	0,06	11,835
	Фрукты свежие	200	8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	200	8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1561	71,39	64,94	272,42	1894,57	905,06	1770,24	0,34	39,399
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее значение)	20552	1166,67	968,17	3093,972	22578,2	9195,6	14946,405	350,0333	807,742