

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"12" 01 2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ гимназия №8

Н.А. Швидко

"12" 01 2026 год



## Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет с пищевой аллергией на молоко и молочную продукцию

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену в размере 224 рублей 27 копеек)

| №                      | Наименование блюда                                 | Выход, г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |      |     | Витамины |        |       |       |      |
|------------------------|----------------------------------------------------|----------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|------|------|-----|----------|--------|-------|-------|------|
|                        |                                                    |          | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg   | P    | Fe  | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Обед 1 день            |                                                    |          |          |             |         |              |                  |             |                           |      |      |     |          |        |       |       |      |
| ТТК                    | Огурчик пикантный                                  | 60       | 0,45     | 0,00        | 4,95    | 3,73         | 1,99             | 53,10       | 13,1                      | 7,96 | 24   | 0,3 | 0        | 5,8    | 1,71  | 0,02  | 5,68 |
| №120 (1996)            | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 250      | 1,77     | 0,00        | 5,09    | 5,09         | 10,75            | 92,33       | 38,3                      | 20,7 | 45,9 | 0,8 | 0        | 228,4  | 2,35  | 0,06  | 29,6 |
| ТТК                    | Индейка тушеная                                    | 60/50    | 16,95    | 0,00        | 11,78   | 6,93         | 5,84             | 193,80      | 20,3                      | 17,9 | 33,8 | 0,5 | 0        | 800    | 3,28  | 0,03  | 3,92 |
| ТТК                    | Рис по турецки с вермишелью                        | 150      | 4,05     | 0,01        | 3,95    | 1,52         | 38,68            | 206,81      | 9,33                      | 21,7 | 70,3 | 0,6 | 17,4     | 19,59  | 0,81  | 0,05  | 0    |
| ТТК                    | Напиток вишневый                                   | 200      | 0,47     | 0,00        | 2,61    | 0,00         | 17,29            | 88,24       | 3,68                      | 10   | 11,5 | 0,2 | 180      | 9,3    | 0     | 0,03  | 2,32 |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30       | 2,23     | 0,00        | 0,24    | 0,24         | 15,23            | 72,09       | 5,88                      | 4,12 | 19,1 | 0,3 | 0        | 0      | 0,33  | 0,03  | 0    |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                        | 20       | 1,29     | 0,00        | 0,24    | 0,24         | 8,17             | 37,90       | 6,86                      | 9,21 | 31   | 0,8 | 0        | 0,2    | 0,28  | 0,04  | 0    |
|                        | Фрукты свежие (яблоко)                             | 100      | 0,38     | 0,00        | 0,35    | 0,40         | 10,56            | 44,45       | 14,1                      | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0        | 5      | 0,2   | 0,02  | 4    |
| Итого за 'Обед'        |                                                    | 920,00   | 27,60    | 0,01        | 29,21   | 18,15        | 108,51           | 788,73      | 111                       | 99,3 | 245  | 5,4 | 197      | 1068,3 | 8,96  | 0,28  | 45,5 |
| Обед 2 день            |                                                    |          |          |             |         |              |                  |             |                           |      |      |     |          |        |       |       |      |
| ТТК                    | Помидор пикантный                                  | 60       | 0,59     | 0,00        | 5,45    | 4,06         | 2,78             | 61,91       | 7,48                      | 10,7 | 14   | 0,5 | 0        | 72,55  | 2,16  | 0,03  | 13,4 |
| №128 (1996)            | Рассольник домашний                                | 250      | 2,21     | 0,00        | 4,47    | 4,47         | 16,70            | 113,18      | 25,8                      | 27,2 | 63,4 | 1   | 0        | 203,6  | 2,02  | 0,11  | 25,7 |
| №371(2004)             | Рыба припущенная                                   | 100      | 17,62    | 0,00        | 1,11    | 0,01         | 12,42            | 123,46      | 29,2                      | 9,41 | 6,42 | 0,2 | 260      | 17,14  | 0,01  | 0,02  | 11,4 |
| №472 (1996)            | Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным | 150      | 2,51     | 0,00        | 4,82    | 4,82         | 22,25            | 141,22      | 14,4                      | 29   | 73,4 | 1,2 | 0        | 3,85   | 2,07  | 0,15  | 25,1 |
| ТТК                    | Напиток из брусники                                | 200      | 2,70     | 0,00        | 2,51    | 0,00         | 39,25            | 163,66      | 387                       | 66,2 | 49   | 11  | 0        | 86,25  | 0,42  | 0,08  | 12,3 |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30       | 2,23     | 0,00        | 0,24    | 0,24         | 15,23            | 72,09       | 5,88                      | 4,12 | 19,1 | 0,3 | 0        | 0      | 0,33  | 0,03  | 0    |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                        | 30       | 1,94     | 0,00        | 0,35    | 0,35         | 12,26            | 56,85       | 10,3                      | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0        | 0,3    | 0,42  | 0,05  | 0    |
| Итого за 'Обед 2 день' |                                                    | 820,00   | 25,35    | 0,00        | 26,83   | 17,22        | 121,41           | 793,15      | 458                       | 159  | 294  | 15  | 0        | 366,54 | 8,97  | 0,49  | 78,3 |

## Обед 3 день

|                        |                                       |        |       |      |       |      |       |        |      |      |      |     |      |        |      |      |      |
|------------------------|---------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|-----|------|--------|------|------|------|
| №181 (2004)            | Уха с перловой крупой                 | 250/25 | 6,89  | 0,00 | 0,63  | 0,32 | 19,71 | 107,90 | 26,7 | 20,5 | 67,8 | 0,8 | 87,1 | 5,88   | 0,18 | 0,09 | 30,7 |
| №433 (2004)            | Мясо тушеное                          | 50/50  | 14,82 | 0,00 | 10,96 | 2,98 | 5,36  | 220,50 | 2,86 | 3,57 | 8,04 | 0,2 | 0    | 69,6   | 1,42 | 0,01 | 1,85 |
| №274 (1996)            | Макаронные изделия отварные "Ассорти" | 150    | 5,51  | 0,03 | 4,89  | 0,65 | 36,66 | 212,22 | 10,1 | 7,98 | 44,4 | 0,8 | 30,4 | 34,28  | 0,82 | 0,08 | 0    |
| №652 (1996)            | Отвар шиповника                       | 200    | 0,67  | 0,00 | 0,27  | 0,27 | 14,01 | 53,51  | 11,8 | 3,33 | 3,33 | 0,6 | 0    | 163,4  | 0,76 | 0,01 | 196  |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 20     | 1,49  | 0,00 | 0,16  | 0,16 | 10,15 | 48,06  | 3,92 | 2,74 | 12,7 | 0,2 | 0    | 0      | 0,22 | 0,02 | 0    |
| пром.                  | Хлеб ржаной                           | 20     | 1,29  | 0,00 | 0,24  | 0,24 | 8,17  | 37,90  | 6,86 | 9,21 | 31   | 0,8 | 0    | 0,2    | 0,28 | 0,04 | 0    |
| Итого за 'Обед 3 день' |                                       | 765,00 | 30,67 | 0,03 | 21,39 | 6,98 | 94,06 | 680,09 | 62,9 | 54,4 | 182  | 3,5 | 117  | 203,76 | 4,81 | 0,26 | 227  |

## Обед 4 день

|                        |                                                             |        |       |       |       |       |        |        |      |      |      |     |      |        |      |      |      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|------|--------|------|------|------|
| ТТК                    | Помидор пикантный                                           | 60     | 0,59  | 0,00  | 4,95  | 3,73  | 2,80   | 57,58  | 7,55 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0    | 73,15  | 2,01 | 0,03 | 13,5 |
| №139 (1996)            | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250    | 6,19  | 0,00  | 4,41  | 2,45  | 19,61  | 141,02 | 17   | 20,4 | 54,5 | 0,9 | 0    | 201,8  | 1,19 | 0,1  | 13,2 |
| №401 (1996)            | Гуляш из говядины                                           | 50/50  | 15,63 | 15,01 | 9,78  | 2,42  | 4,01   | 165,96 | 7,81 | 4,22 | 11,5 | 0,2 | 0    | 14,4   | 1,21 | 0,01 | 0,95 |
| ТТК                    | Булгур с овощами                                            | 150    | 5,32  | 0,01  | 5,03  | 2,50  | 33,49  | 192,35 | 14,4 | 9,08 | 21,6 | 0,3 | 14,5 | 343,33 | 1,76 | 0,02 | 2,79 |
| №588 (1996)            | Компот из кураги                                            | 200    | 1,02  | 0,00  | 0,06  | 0,06  | 28,19  | 106,45 | 31,8 | 20,6 | 28,6 | 0,7 | 0    | 116,6  | 1,1  | 0,02 | 0,78 |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30     | 2,23  | 0,00  | 0,24  | 0,24  | 15,23  | 72,09  | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 0,3 | 0    | 0      | 0,33 | 0,03 | 0    |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                                 | 30     | 1,94  | 0,00  | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85  | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0    | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0    |
| Итого за 'Обед 4 день' |                                                             | 820,00 | 33,32 | 15,02 | 26,08 | 11,74 | 120,25 | 818,59 | 260  | 96,9 | 193  | 9,1 | 14,5 | 677,08 | 7,16 | 0,29 | 37,9 |

## Обед 5 день

|                                                                   |                                     |        |       |      |       |       |        |        |      |      |      |     |      |        |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|------|--------|------|------|------|
| №83 (1982)                                                        | Салат из квашеной капусты           | 60     | 0,80  | 0,00 | 3,01  | 3,01  | 6,12   | 53,63  | 21,9 | 8,09 | 14,3 | 0,4 | 0    | 0,3    | 1,43 | 0,01 | 14   |
| ФБУН ЕМЦ ЦОЗ РП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Борщ со свежей капустой, картофелем | 250    | 1,72  | 0,00 | 5,13  | 5,06  | 13,93  | 103,84 | 33,5 | 22,3 | 46,7 | 1,1 | 0    | 210,85 | 2,37 | 0,05 | 17,3 |
| №430(1996)                                                        | Запеканка картофельная с мясом      | 243/5  | 20,85 | 0,02 | 21,49 | 9,86  | 45,82  | 456,58 | 30,3 | 57,1 | 149  | 2,4 | 28,9 | 39,61  | 4,39 | 0,29 | 47,2 |
| ТТК                                                               | Напиток фруктово-ягодный            | 200    | 0,22  | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 16,31  | 62,87  | 0,44 | 0    | 0    | 0   | 0    | 0      | 0    | 0    | 0    |
| пром.                                                             | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 40     | 2,98  | 0,00 | 0,31  | 0,31  | 20,31  | 96,12  | 7,84 | 5,49 | 25,5 | 0,4 | 0    | 0      | 0,44 | 0,04 | 0    |
| пром.                                                             | Хлеб ржаной                         | 30     | 1,94  | 0,00 | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85  | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0    | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0    |
| Итого за 'Обед 5 день'                                            |                                     | 828,00 | 28,52 | 0,02 | 30,30 | 18,60 | 114,74 | 829,89 | 104  | 107  | 282  | 5,5 | 28,9 | 251,06 | 9,05 | 0,45 | 78,5 |

обед 6 день

|                        |                                                                 |        |       |      |       |       |        |        |      |      |      |     |     |        |      |      |      |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|-----|--------|------|------|------|
| ТТК                    | Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий) | 60     | 0,59  | 0,00 | 0,08  | 0,08  | 2,78   | 12,99  | 10,7 | 9,23 | 18,9 | 0,4 | 0   | 59,37  | 0,26 | 0,03 | 26,5 |
| №139 (2004)            | Суп картофельный с горохом, гренками                            | 250/10 | 6,98  | 0,00 | 4,80  | 4,80  | 29,86  | 185,87 | 28,9 | 34,4 | 85,5 | 2   | 0   | 231,9  | 2,07 | 0,25 | 11,5 |
| №403 (1996)            | Плов                                                            | 250    | 20,76 | 0,00 | 16,12 | 8,53  | 54,69  | 446,29 | 13,5 | 43,2 | 118  | 1   | 0   | 318    | 3,93 | 0,08 | 4,36 |
| ТТК                    | Напиток вишневый                                                | 200    | 0,47  | 0,00 | 2,61  | 0,00  | 17,29  | 88,24  | 3,68 | 10   | 11,5 | 0,2 | 180 | 9,3    | 0    | 0,03 | 2,32 |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 40     | 2,98  | 0,00 | 0,31  | 0,31  | 20,31  | 96,12  | 7,84 | 5,49 | 25,5 | 0,4 | 0   | 0      | 0,44 | 0,04 | 0    |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                                     | 30     | 1,94  | 0,00 | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85  | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0   | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0    |
| Итого за 'обед 6 день' |                                                                 | 840,00 | 33,72 | 0,00 | 24,27 | 14,08 | 137,19 | 886,36 | 74,9 | 116  | 306  | 5,2 | 180 | 618,87 | 7,12 | 0,48 | 44,6 |

Обед 7 день

|                                                                   |                                   |        |       |      |       |       |        |        |      |      |      |     |      |        |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|------|--------|------|------|------|
| ТТК                                                               | Огурчик пикантный                 | 60     | 0,43  | 0,00 | 4,95  | 3,73  | 1,89   | 52,63  | 12,4 | 7,55 | 22,7 | 0,3 | 0    | 5,5    | 1,71 | 0,02 | 5,39 |
| №124 (1996)                                                       | Щи по-уральски с крупой (пшено)   | 250    | 1,95  | 0,00 | 10,03 | 10,03 | 8,87   | 131,73 | 31,5 | 19,5 | 41,2 | 0,7 | 0    | 215,15 | 4,58 | 0,05 | 18,4 |
| ТТК                                                               | Индейка тушеная                   | 60/50  | 16,95 | 0,00 | 11,78 | 6,93  | 5,84   | 193,80 | 20,3 | 17,9 | 33,8 | 0,5 | 0    | 800    | 3,28 | 0,03 | 3,92 |
| ФБУН ЕМБЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Каша гречневая вязкая (гарнир)    | 150    | 4,39  | 0,02 | 7,42  | 3,54  | 34,50  | 174,71 | 17,5 | 71,3 | 111  | 2,4 | 27,8 | 326    | 1,49 | 0,15 | 1,7  |
| ТТК                                                               | Напиток из смородины              | 200    | 1,13  | 0,00 | 0,12  | 0,00  | 15,70  | 65,27  | 0,44 | 0    | 0    | 0   | 0    | 0      | 0    | 0    | 0    |
| пром.                                                             | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40     | 2,98  | 0,00 | 0,31  | 0,31  | 20,31  | 96,12  | 7,84 | 5,49 | 25,5 | 0,4 | 0    | 0      | 0,44 | 0,04 | 0    |
| пром.                                                             | Хлеб ржаной                       | 30     | 1,94  | 0,00 | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85  | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0    | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0    |
| Итого за 'Обед 7 день'                                            |                                   | 840,00 | 27,74 | 0,00 | 21,71 | 19,39 | 104,05 | 701,28 | 112  | 86,3 | 217  | 4,2 | 260  | 328,74 | 9,56 | 0,35 | 188  |

Обед 8 день

|                                                                   |                                         |        |       |      |       |       |        |        |      |      |      |     |      |        |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|------|--------|------|------|------|
| ТТК                                                               | Помидор пикантный                       | 60     | 0,59  | 0,00 | 4,95  | 3,73  | 2,80   | 57,58  | 7,55 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0    | 73,15  | 2,01 | 0,03 | 13,5 |
| ФБУН ЕМБЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем     | 250    | 1,72  | 0,00 | 5,13  | 5,06  | 13,93  | 103,84 | 33,5 | 22,3 | 46,7 | 1,1 | 0    | 210,85 | 2,37 | 0,05 | 17,3 |
| ТТК                                                               | Свинина с овощами в кисло-сладком соусе | 60/50  | 14,58 | 0,00 | 14,47 | 4,95  | 8,28   | 273,52 | 15,8 | 8,55 | 20,4 | 0,4 | 0    | 172,5  | 2,36 | 0,03 | 17,9 |
| ТТК                                                               | Булгур с овощами                        | 150    | 5,32  | 0,01 | 5,03  | 2,50  | 33,49  | 192,35 | 14,4 | 9,08 | 21,6 | 0,3 | 14,5 | 343,33 | 1,76 | 0,02 | 2,79 |
| ТТК                                                               | Напиток из брусники                     | 200    | 2,70  | 0,00 | 2,51  | 0,00  | 39,25  | 163,66 | 387  | 66,2 | 49   | 11  | 0    | 86,25  | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| пром.                                                             | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 20     | 1,49  | 0,00 | 0,16  | 0,16  | 10,15  | 48,06  | 3,92 | 2,74 | 12,7 | 0,2 | 0    | 0      | 0,22 | 0,02 | 0    |
| пром.                                                             | Хлеб ржаной                             | 20     | 1,29  | 0,00 | 0,24  | 0,24  | 8,17   | 37,90  | 6,86 | 9,21 | 31   | 0,8 | 0    | 0,2    | 0,28 | 0,04 | 0    |
| Итого за 'Обед 8 день'                                            |                                         | 810,00 | 38,26 | 0,62 | 21,05 | 10,48 | 131,25 | 845,17 | 107  | 80,3 | 211  | 4,7 | 45,3 | 513,97 | 7,36 | 0,28 | 31,7 |

## Обед 9 день

|                        |                                                    |        |       |      |       |       |        |        |      |      |      |     |     |        |      |      |      |
|------------------------|----------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-----|-----|--------|------|------|------|
| ТТК                    | Огурчик пикантный                                  | 60     | 0,47  | 0,00 | 5,93  | 4,46  | 2,06   | 62,22  | 13,5 | 8,23 | 24,8 | 0,4 | 0   | 6      | 2,04 | 0,02 | 5,88 |
| №129 (1996)            | Рассольник ленинградский                           | 250    | 2,24  | 0,00 | 4,49  | 4,49  | 18,48  | 121,35 | 22,2 | 25,7 | 71,4 | 1   | 0   | 203    | 2,04 | 0,11 | 16,4 |
| ТТК                    | Индейка тушеная                                    | 60/50  | 16,95 | 0,00 | 11,78 | 6,93  | 5,84   | 193,80 | 20,3 | 17,9 | 33,8 | 0,5 | 0   | 800    | 3,28 | 0,03 | 3,92 |
| №472 (1996)            | Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным | 150    | 2,51  | 0,00 | 4,82  | 4,82  | 22,25  | 141,22 | 14,4 | 29   | 73,4 | 1,2 | 0   | 3,85   | 2,07 | 0,15 | 25,1 |
| ТТК                    | Напиток вишневый                                   | 200    | 0,47  | 0,00 | 0,61  | 0,00  | 17,29  | 88,24  | 3,68 | 10   | 11,5 | 0,2 | 180 | 9,3    | 0    | 0,03 | 2,32 |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30     | 2,23  | 0,00 | 0,24  | 0,24  | 15,23  | 72,09  | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 0,3 | 0   | 0      | 0,33 | 0,03 | 0    |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                        | 20     | 1,29  | 0,00 | 0,24  | 0,24  | 8,17   | 37,90  | 6,86 | 9,21 | 31   | 0,8 | 0   | 0,2    | 0,28 | 0,04 | 0    |
| Итого за 'Обед 9 день' |                                                    | 820,00 | 28,40 | 0,00 | 30,01 | 21,18 | 111,28 | 792,24 | 470  | 160  | 302  | 15  | 0   | 1099,3 | 10,5 | 0,46 | 63,6 |

## Обед 10 день

|                                                             |                                          |         |        |       |        |        |         |         |      |      |      |     |      |        |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|------|------|------|-----|------|--------|------|------|------|
| ТТК                                                         | Помидор пикантный                        | 60      | 0,59   | 0,00  | 4,95   | 3,73   | 2,80    | 57,58   | 7,55 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0    | 73,15  | 2,01 | 0,03 | 13,5 |
| №132(1996)                                                  | Суп из овощей                            | 250     | 1,96   | 0,00  | 4,37   | 4,37   | 13,01   | 95,97   | 21,9 | 22,3 | 54,6 | 0,8 | 0    | 207,13 | 1,99 | 0,1  | 21,9 |
| №48 (2003)                                                  | Кнели из говядины                        | 90      | 15,32  | 0,67  | 9,06   | 1,53   | 3,35    | 156,44  | 2,91 | 0,64 | 10,2 | 0,1 | 13,2 | 14,04  | 0,69 | 0    | 0    |
| ФБУН ЕМБЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир) | 150     | 4,39   | 0,02  | 7,42   | 3,54   | 24,34   | 174,71  | 17,5 | 71,3 | 111  | 2,4 | 27,8 | 326    | 1,49 | 0,15 | 1,7  |
| ТТК                                                         | Напиток из смородины                     | 200     | 1,13   | 0,00  | 0,12   | 0,00   | 15,70   | 65,27   | 0,44 | 0    | 0    | 0   | 0    | 0      | 0    | 0    | 0    |
| пром.                                                       | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30      | 2,23   | 0,00  | 0,24   | 0,24   | 15,23   | 72,09   | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 0,3 | 0    | 0      | 0,33 | 0,03 | 0    |
| пром.                                                       | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,94   | 0,00  | 0,35   | 0,35   | 12,26   | 56,85   | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0    | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0    |
| Итого за 'Обед 10 день'                                     |                                          | 810,00  | 27,57  | 0,70  | 26,51  | 13,76  | 86,69   | 678,91  | 66,5 | 123  | 255  | 5,3 | 41   | 620,61 | 6,94 | 0,37 | 37,1 |
| Итого за день                                               |                                          | 8363,00 | 307,76 | 16,40 | 253,52 | 151,58 | 1162,52 | 7927,75 | 1827 | 1082 | 2488 | 73  | 884  | 5748,2 | 80,4 | 3,72 | 832  |