

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор АО КСП « Волна»

_____/ Н.О. Яхина /
(подпись) (расшифровка подписи)

« ____ » _____ г.

**Циклическое двухнедельное
сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак – 56 рублей; обед – 98 рублей)
для предоставления питания по абонементным талонам учащимся младших классов общеобразовательных учреждений
г. Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов /	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Капуста тушеная	100	2008	131	3,8	6,3	10,8	115,2	0,05	26,4	0,08	2,9	86,4	57,6	28,8	1,0
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,0 2	6,2	0,305
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,9 9	8,99	2,2
Итого:				10,73	19,015	38,55	380,28	0,202	36,39	5,075	3,3	129,0 3	176, 81	57,59	5,405

Обед															
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,1 12	4,6	52,7	153	38,1	3,12
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,0 4	12,4	0,61
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,82	30,02	137,26	959,95	0,353	78,4	286,2 84	6,69	237,1	416, 54	115,2	6,51
Итого за 1 день:				42,55	49,035	175,81	1340,23	0,555	114,7 9	291,3 59	9,99	366,1 3	593, 35	172,79	11,91 5

2 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	138,0	2,0
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176,0	100	7	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,02	4,51	0,9
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45
Итого:				13,92	14,59	96,75	581,05	0,323	62,34	10,6	0,8	350,2	170, 52	164,51	4,15

Обед

Борщ со сметаной	200/5	2008	75	2,29	4,03	7,3	74,5	0,026	8,82	0,165	0,175	40,4	37,5	17,25	0,81
Рыба жареная (филе)	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101, 5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6

Итого за обед:				23,19	27,13	97,43	710,3	0,436	73,82	32,78	3,735	149,2	250,	69,82	9,09
Итого за 2 день:				46,38	54,26	194,86	1420,6	0,872	147,6	65,56	7,47	298,4	501,	139,64	18,18
3 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	120	2008	214	12,8	21	2,4	249,6	0,072	0	0,24	4,32	100,8	218,	16,8	2,4
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Батон нарезной обогащённый	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,075	0	0,06	0,23	8,3	0	0	0,3
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	48,6	0,054	9,0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за завтрак:				16,07	23,08	37,15	389,054	48,76	0,954	9,309	4,73	195,5	274,	33	3,69
Обед															
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	94,0	0,072	4,8	0,16	0,32	17,6	43,2	16,8	0,72
Голубцы ленивые	180	2008	306	18,2	20,0	11,2	302,4	0,072	27,0	0,0	4,68	68,4	171,	3,6	3,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,9	8,99	2,2
Итого за обед:				25,35	24,39	86,7	668,5	0,293	112,5	5,155	5,29	120,4	235,	35,69	12,3
Итого за 3 день:				41,42	47,47	123,85	1057,55	49,06	113,5	14,46	10,02	315,9	510,	68,69	15,99
4 день															
Завтрак															
Суфле из птицы	60	2008	320	10,6	5,4	2,4	99,2	0,048	8,72	0,1	0,32	44,8	93,8	16,32	1,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	2008	331	5,625	8,92	31,94	231,5	0,06	0,0	0,032	0,85	4,6	36,9	7	0,81
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,02	4,51	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,0	6,2	0,305
Итого за завтрак:				17,245	14,525	52,79	410,73	0,131	11,42	0,132	1,17	60,75	159,	34,03	3,095

																	83		
Обед																			
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,073 5	6,42	0,165	0,175	24,4	61,4 5	20,82	0,805				
Шницель рубленый из говядины	60	2008	272	9,0	9,2	7,6	150,0	0,048	0,0	0,0	2,2	7,2	90,0	14,4	1,2				
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1				
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6				
Зефир обогащённый в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,6 6	13,99	1,17				
Итого за обед:				18,73	26,05	102,82	706,8	0,811 5	79,22	0,925	2,965	91,7	265, 31	77,01	10,17 5				
Итого за 4 день:				35,975	40,575	155,61	1117,53	0,942 5	90,64	1,057	4,135	152,4 5	425, 14	111,04	13,27				
5 день																			
Завтрак																			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1				
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18				
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9				
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1				
Итого за завтрак:				14,48	15,3	49,85	437,1	0,092	1,6	0,126	5,72	401,6	270, 4	49,07	2,18				
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3				
Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	2008	245/364	7,16	5,6	8,32	111,2	0,046	1,6	0,054	2,16	24,8	90,4	11,8	0,62				
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1				
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6				
Батон нарезной обогащённый	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11,0	0	0	0,4				
Апельсин	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183,0	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15,0	0,45				
Итого за обед:				19,66	19,12	139,67	794,4	0,511	136,7 2	10,89 4	3,1	187,3	279, 3	87,4	9,97				

Итого за 5 день:				34,14	34,42	189,52	1231,5	0,603	138,3	11,02	8,82	588,9	549,7	136,47	12,15
6 день															
Завтрак															
Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/15	2008	225	18,5	36,5	33,0	310	421,0	0	0,12	0,88	158,4	226	26,2	1,32
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9
Итого за завтрак:				21,4	39	57,8	444	421,0	0,9	0,13	0,88	267,3	307	38,8	2,22
Обед															
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,1	2,2	16,0	96,8	0,088	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20,0	0,8
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/373	18,8	12,0	12,5	235,2	0,27	16,8	7,5	2,8	26,6	319,2	22,4	7,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,5	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				29,5	20,68	103,85	712,8	0,506	26,8	7,69	3,34	70,9	461	75,6	16,52
Итого за 6 день:				50,9	59,68	161,65	1156,8	421,5	27,7	7,82	4,22	338,2	768	114,4	18,74
7 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Рис припущенный с овощами	150	к/к	к/к	4,3	7,3	36,8	230,1	0,03	1,1	0,06	0,28	8,5	80,7	29	0,6
Чай с молоком	180	2013	654	1,4	1,4	14,6	75,3	0,0	0,41	0,0	0,0	97,0	14,3	74,2	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				15,19	22,53	76,7	572,85	0,325	1,51	0,06	0,93	148,3	216,04	125,6	1,81
Обед															
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,4	4,2	4,0	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38,0	27,2	13,6	0,5

Филе рыбы жареное	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				22,5	27,3	88,23	671,2	0,416	76,5	32,756	2,82	121,63	221,4	49,07	8,45
Итого за 7 день:				37,69	49,83	164,93	1244,05	0,741	78,01	32,816	3,75	269,93	437,44	174,67	10,26

8 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	41	146	2
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176,0	100	7	0,2
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				13,45	16	54,7	418,4	0,278	2,04	0,109	0,75	364,4	181,5	159,3	3,7

Обед

Суп - лапша домашняя	200	2008	99	2,64	3,4	11,04	85,6	0,032	0,8	0,17	0,24	15,2	24,0	7,2	0,4
Зразы рубленые из кур с омлетом	70	2008	317	11,1	8,4	6,8	148,2	0,058	10,94	0,23	0,47	54,9	101,5	21	11,7
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,54	0,09	28,53	117,9	0,018	60,06	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Булочка творожная	75	2008	479	8,8	4,2	35,1	216,0	0,07	0,03	0	0,75	42,0	10,5	87,0	0,6
Итого за обед:				29,68	24,49	113,37	778,7	0,858	82,83	1,169	2,31	177,3	244,7	155,6	20,03

Итого за 8 день:				43,13	40,49	168,07	1197,1	1,136	84,87	1,278	3,06	541,7	426,2	314,9	23,73
9 день															
Завтрак															
Запеканка из творога молоком сгущённым	120/20	2008	224	19,14	10,79	27,23	286,33	0,062	0,2	0,006	0,93	214,73	257,13	30,8	0,84
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				19,32	10,79	40,73	341,13	0,062	0,2	0,006	0,93	219,23	264,33	34,4	1,74
Обед															
Рассольник со сметаной	200/5	2008	89	2,4	4,2	13,6	101,8	0,07	6,4	0,22	0,16	23,44	60,8	21,12	0,8
Плов из свинины	250	2011	779	25,3	34,3	48,5	603,75	0,1	1,25	0,9	10,0	35,0	306,25	71,3	3,75
Напиток лимонный с витамином «С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				16,58	24,1	78,03	589,9	0,345	35,44	6,775	1,08	96,82	231,29	62,31	9,71
Итого за 9 день:				35,9	34,89	118,76	931,03	0,407	35,64	6,781	2,01	316,05	495,62	96,71	11,45
10 день															
Завтрак															
Каша « Дружба» с маслом сливочным	150/5	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	7,5	1,5	0,09	0,2	137	130,0	25,5	0
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176,0	100	7	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,02	4,51	0,9
Батон нарезной обогащённый	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11,0	0	0	0,4
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08

Итого за завтрак:				11,81	18,68	50,7	391,798	50,808	4,388	8,23	0,76	359,2	252,62	45,81	1,58
Обед															
Суп из овощей	200	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16,0	0,72
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	77,0	10,0	1,0
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				18,5	21,04	72,71	544,6	0,362	71,2	0,22	3,76	90,7	209,8	62,2	10,94
Итого за 10 день:				30,31	39,72	123,41	936,398	51,178	75,588	8,45	4,52	449,9	462,42	108,01	12,52
11 день															
Завтрак															
Омлет с сосисками	115	1996	286	13,5	17,15	1,63	212,75	0,06	0,0	0,2	3,45	69,0	183,04	16,3	2,88
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				18,8	21,05	42,03	433,05	0,25	0,9	0,21	3,9	194,4	264,04	28,9	4,38
Обед															
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,73	5,39	8,48	109,7	0,0415	8,02	0,165	0,255	42	83,85	23,65	1,53
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	8,2	2,2	3,6	66,0	0,048	1,2	0,22	0,48	25,2	108,0	10,8	0,6
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2008	333	3,0	9,4	22,8	225,0	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	32,3	1,1
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6

Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				26,33	22,09	91,68	694,7	0,2395	92,42	0,867	1,065	213,26	364,85	84,35	9,73
Итого за 11 день:				45,13	43,14	133,71	1127,75	0,4895	93,32	1,077	4,965	407,66	628,89	113,25	14,11
12 день															
Завтрак															
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	2008	219	19,2	10,8	27,2	287,0	0,065	0,2	0,006	9,93	214,8	257,1	30,8	0,84
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого за завтрак:				20,55	12	47,4	383,3	0,085	1,1	0,015	9,93	269,7	297,6	37,1	1,74
Обед															
Суп молочный с овощами	200	2004	162	4,7	5,12	1,12	117,6	0,64	8,8	0,18	0,16	24,0	42,4	17,6	0,64
Оладьи из печени	50	2008	290	8,9	8,5	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0
Макароны отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	4,4	0,8	0,03
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				23,9	21,5	86,87	687,2	0,991	39,39	9,199	4,1	76,68	262,39	51,59	15,79
Итого за 12 день:				44,45	33,5	134,27	1070,5	1,076	40,49	9,214	14,03	346,38	559,99	88,69	17,53
Итого за 12 дней				498,765	535,86	1921,73	13810,594	529,1895	919,964	381,381	74,729	4628,22	6610,92	1721,57	173,835
Средняя сбалансированность				1	1,1	4									