

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "1-4 классы" 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Удостоверено:
Директор школы
МБОУ «Школа № 42, г. Хабаровск»
[Подпись]
[Подпись]
[Подпись]



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.		В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
54-12м	Плов с курицей	310	42.2	12.5	51.5	487.7	0.14	0.13	227.85	0	3.66	450.85	594.04	116.89	167.91	361.94	3.12	61.65	42.68	262.45	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0	
	Итого за Завтрак	560	50.9	22	68.2	674.3	0.17	0.24	306.15	0.29	3.91	779.93	659.6	450.77	184.84	532.12	4.39	61.65	47.03	262.45	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-2з	Огулец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.3	0.03	0.04	139.46	0	6.72	107.07	264.15	42.02	19.28	42.57	0.87	17.18	0.4	22.4	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320	0.33	0.1	18.95	0.07	0.84	97.85	243.88	52.56	21.2	133.95	1.46	14.04	0.28	63.69	
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38	
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0	
	Итого за Обед	730	24.4	40.9	65.6	726.9	0.46	0.2	212.77	0.16	29.56	444.82	697.04	284.53	63.89	256.99	3.92	54.01	1.09	110.59	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1290	75.3	62.9	133.8	1401.2	0.63	0.44	518.92	0.45	33.47	1224.75	1356.64	735.3	248.73	789.11	8.31	115.66	48.12	373.04	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-20з	Горошек зеленый	25	0.7	0	1.5	9.2	0.02	0.01	7.5	0	1	68.4	20.54	4.4	4.57	13.49	0.15	0	0.29	0	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.2	0.04	0.1	98.21	0.01	0.23	86.33	209.01	50.51	16.57	121.29	1.62	13.26	0.15	48.01	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0	
	Итого за Завтрак	505	24.3	20.7	63.4	537	0.34	0.27	129.12	0.12	2.39	420.73	541.41	181.65	172.49	373.49	7.64	40	4.69	67.98	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-6т	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-16м	Тефтели из говядины и свинины с рисом	70	9	14.3	5.7	187.8	0.12	0.08	1.04	0	0.3	132.26	162.61	17.63	15.83	102.49	1.14	18.57	1.09	42.16
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2	0.01	0.02	15.54	0.01	0.03	23.87	20.52	16.05	1.72	11.49	0.05	4.22	0.13	3.05
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157	0.07	0.02	0	0	0	256.2	55.2	11.4	7.8	39	0.72	0	0	0
	Итого за Обед	760	23.3	30	97.3	753.1	0.33	0.21	218.67	0.1	22.07	765.6	813.76	254.24	82.04	294.45	3.77	61.55	9.52	116.28
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1265	47.6	50.7	160.7	1290.1	0.67	0.48	347.79	0.22	24.46	1186.33	1355.17	435.89	254.53	667.94	11.41	101.55	14.21	184.26
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-2з	Огулец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-3т	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
54-2р	Котлета рыбная (кета)	60	9.8	3.6	5.1	92	0.12	0.09	20.38	7.92	0.23	139.53	146.76	15.81	14.34	96.45	0.45	34.68	17	210.07
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Завтрак	510	21.8	11.9	71	478.3	0.25	0.22	158.08	8.11	86.27	557.75	334.1	275.01	41.77	250.94	2.6	57.15	19.13	230.63
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8	0.14	0.05	121.17	0	4.53	96.02	380.07	33.28	29.28	80.15	1.48	16.06	2.01	27.78
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
т.т.к.	Голень цыплят-бройлеров запеченная	125	26.7	30.8	0	384.1	0.08	0.19	67.5	0	1.13	193.45	251.62	23.21	24.54	224.65	2.18	21.25	0	203.13
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Обед	755	41.1	41.5	75.5	838.6	0.34	0.36	428.88	0.1	125.98	493.68	1106.29	212.05	96.34	495.37	5.58	54.11	18.71	235.32
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1265	62.9	53.4	146.5	1316.9	0.59	0.58	586.96	8.21	212.25	1051.43	1440.39	487.06	138.11	746.31	8.18	111.26	37.84	465.95
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21з	Кукуруза сахарная	20	0.4	0.1	2	10.4	0	0.01	0.24	0	0.38	60.8	22.58	7.39	2.26	7.13	0.06	0	0.09	3.6
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-22гн	Какао с молоком ступенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Завтрак	540	18.7	22.7	52.5	488.2	0.15	0.58	201.32	2.18	15.83	472.79	803.35	305.96	61.14	334.5	6.53	47.31	27.59	101.33
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																			

54-16з	Винерет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1с	Пи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	109.74	0	10.72	98.56	183.53	45.82	13.19	30.91	0.48	15.27	0.34	14.54
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5	0.04	0.08	17.82	0.05	0.99	84.68	225.71	39.02	16.28	116.63	1.72	11.94	0.22	43.9
54-9гн	Чай с брусничкой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2	0	0.01	0.88	0	0.76	1.31	29.72	64.1	4.56	8.85	0.77	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157	0.07	0.02	0	0	0	256.2	55.2	11.4	7.8	39	0.72	0	0	0
	Итого за Обед	740	27.4	29.3	83.3	706.8	0.21	0.18	219.69	0.14	14.73	790.78	675.81	278.27	58.68	257.49	4.83	55.84	0.75	82.21
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1280	46.1	52	135.8	1195	0.36	0.76	421.01	2.32	30.56	1263.57	1479.16	584.23	119.82	591.99	11.36	103.15	28.34	183.54
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	20	0.2	0	0.8	4.3	0.01	0.01	26.6	0	5	0.6	58	2.8	4	5.2	0.18	0.4	0.08	4
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5	0.09	0.08	19.04	0.07	8.16	129.42	499.86	31.59	22.59	67.58	0.83	22.77	0.62	34.23
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6.7	169.7	0.05	0.1	51.57	0.07	14.44	153.08	371.36	42.17	24.21	116.49	1.83	22.44	0.34	44.68
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
772	Булочка с маком	50	4.1	1.4	27.1	137.5	0.05	0.02	0	0	0	173.15	43.86	12.3	6.87	33.82	0.47	24.03	2.1	8.66
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
	Итого за Завтрак	510	19.5	17.2	67.2	502.1	0.22	0.23	97.51	0.14	27.64	542.33	1012.24	158.74	64.1	243.27	4.28	69.64	3.14	91.57
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	19.36	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157	0.07	0.02	0	0	0	256.2	55.2	11.4	7.8	39	0.72	0	0	0
	Итого за Обед	800	35.1	17.4	104.3	715.6	0.5	0.28	424.5	0.13	10.2	941.02	912.64	197.3	236.91	447.26	7.78	77.57	17.31	142.94
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1310	54.6	34.6	171.5	1217.7	0.72	0.51	522.01	0.27	37.84	1483.35	1924.88	356.04	301.01	690.53	12.06	147.21	20.45	234.51
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	0.03	268.68	0	1.33	240.26	93.2	17.35	26.16	67.46	0.57	21.56	4.64	31.3
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320	0.33	0.1	18.95	0.07	0.84	97.85	243.88	52.56	21.2	133.95	1.46	14.04	0.28	63.69
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	22.5	41.2	51.5	665.9	0.41	0.21	340.01	0.26	3.47	629.47	412.51	318.61	62.82	329.43	3.36	35.61	7.84	95.69
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														

54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.6	0.14	0.05	144.99	0	3.77	95.96	336.25	32.87	27.94	76.03	1.41	15.66	1.99	25.88
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.06	0.02	0	0	0	213.5	46	9.5	6.5	32.5	0.6	0	0	0
Итого за Обед		790	35.5	14.6	109	709.1	0.36	0.19	192.28	0.11	8	869.07	731.37	280.94	138.97	374.48	4.43	57.66	29.75	160.81
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Итого за день		1290	57.8	34.5	171.2	1226.6	0.5	0.41	419.64	0.35	91.25	1323.21	1052.39	604.89	176.28	629.56	7.73	94.96	32.31	220.36
Неделя 2 Четверг																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.07	0.19	32.97	0.07	0.77	427.9	212.13	185.97	34.95	167.86	0.51	63.81	7.76	48.89
54-22гн	Какао с молоком стученным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Итого за Завтрак		640	16.8	17.3	83.1	554.7	0.17	0.41	103.26	0.26	16.06	752.26	830.42	551.04	84.08	392.56	5.09	69.47	12.11	83.99
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Обед																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1с	Пи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	109.74	0	10.72	98.56	183.53	45.82	13.19	30.91	0.48	15.27	0.34	14.54
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9	0.07	0.02	19.58	0.09	0	158.97	57.38	112.89	7.67	43.42	0.78	22.15	0.06	12.72
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	60	9.5	6.8	7.6	129.2	0.08	0.07	12.91	0.08	0.48	123.63	140.58	18.05	13.74	89.46	0.49	30.57	17.61	181.06
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.6	0	0	15.13	0.02	0.09	3.06	5.79	3.97	0.81	2.7	0.09	0.46	0.1	1.24
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157	0.07	0.02	0	0	0	256.2	55.2	11.4	7.8	39	0.72	0	0	0
Итого за Обед		770	26.1	26.8	91.8	713	0.26	0.17	260.25	0.19	29.55	842.07	602.54	270.75	58.09	228.46	3.23	76.53	18.41	223.79
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Итого за день		1410	42.9	44.1	174.9	1267.7	0.43	0.58	363.51	0.45	45.61	1594.33	1432.96	821.79	142.17	621.02	8.32	146	30.52	307.78
Неделя 2 Пятница																				
Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	25	0.3	0.1	1	5.4	0.02	0.01	33.25	0	6.25	0.75	72.5	3.5	5	6.5	0.23	0.5	0.1	5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.8	220.95	29.93	19.63	137.6	1.92	14.66	2.95	46.32
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Итого за Завтрак		500	22.4	21.1	68.8	554.5	0.16	0.24	81.04	0.19	6.64	429.6	481.04	208.46	58.1	374.51	4.14	37.66	23.89	61.57
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Обед																				

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	19.36	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-25м	Курица тушеная с морковью	130	18.4	7.5	5.8	164.3	0.06	0.07	372.21	0.03	1.7	323.52	271.5	45.41	70.86	146.04	1.3	45.6	15.85	123.43
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
	Итого за Обед	800	37.2	18.4	98.3	706.4	0.48	0.34	712.35	0.14	127.31	727.05	1261.46	221.71	258.26	462.19	8.11	89.89	20.32	173.62
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1300	59.6	39.5	167.1	1260.9	0.64	0.58	793.39	0.33	133.95	1156.65	1742.5	430.17	316.36	836.7	12.25	127.55	44.21	235.19

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	527	23.9	23.3	62.7	555.8	0.26	0.29	180.04	1.18	38.54	562.41	642.43	287.39	83.02	334.52	4.55	53.13	14.85	117.7
Обед	768.5	32.3	26.8	90.2	730.7	0.35	0.23	324.01	0.12	40.64	720.91	861.22	242.52	126.28	361.46	5.14	64.26	17.63	161.18
Среднее значение за период	1295.5	56.2	50.1	152.9	1286.5	0.61	0.52	495.04	1.3	79.18	1283.32	825	529.91	209.3	695.98	9.69	117.39	32.48	278.88