

Примерное перспективное 10-дневное меню категории "Многодетные и малоимущие, СВО и мобилизованные 5-11 классы" 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Исполнитель: 
Подпись: 
Место: 
Дата: 2025.09.22

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.		ккал	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	320	43.6	13	53.1	503.4	0.15	0.13	235.2	0	3.78	465.39	613.21	120.67	173.32	373.62	3.22	63.64	44.05	270.92		
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	570	52.3	22.5	69.8	690	0.18	0.24	313.5	0.29	4.03	794.47	678.77	454.55	190.25	543.8	4.49	63.64	48.4	270.92		
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782																
	Обед																					
54-2з	Огулец в нарезке	45	0.4	0	1.1	6.3	0.01	0.02	4.5	0	4.5	3.6	63.45	10.35	6.3	18.9	0.27	1.35	0.14	7.65		
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.49	285.65	41.4	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98		
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3		
54-2м	Гуляш из свинины	120	14.6	34.3	4.2	384	0.4	0.13	22.74	0.08	1.01	117.42	292.66	63.08	25.43	160.74	1.75	16.85	0.34	76.43		
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	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 Обед	835	30	46.7	82	868.1	0.57	0.24	232.81	0.19	29.16	600.81	775.33	315.95	71.45	299.03	4.59	63.67	1.13	126.74		
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5																
	Итого за день	1405	82.3	69.2	151.8	1558.1	0.75	0.48	546.31	0.48	33.19	1395.28	1454.1	770.5	261.7	842.83	9.08	127.31	49.53	397.66		
	Неделя 1 Вторник																					
	Завтрак																					
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		
54-4г	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	90	13.5	14	2.1	188.1	0.04	0.11	110.48	0.02	0.26	97.12	235.14	56.82	18.64	136.45	1.82	14.91	0.17	54.01		
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	550	26.8	22.4	65.6	570.8	0.37	0.29	151.89	0.13	3.82	527.28	596.3	194.12	180.95	407.52	8.06	41.65	5.11	73.98		
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782																
	Обед																					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4	0.02	0.01	39.9	0	7.5	0.9	87	4.2	6	7.8	0.27	0.6	0.12	6		

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	36.25	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
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
54-1бм	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	30	0.9	4.9	2	55.8	0.01	0.03	23.31	0.02	0.05	35.8	30.78	24.08	2.58	17.23	0.07	6.32	0.2	4.57
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	820	25	34	107.5	837.4	0.34	0.23	216.2	0.13	15.98	856.39	830.07	286.65	86.54	319.76	3.8	71.35	11.1	124.31
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за День	1370	51.8	56.4	173.1	1408.2	0.71	0.52	368.09	0.26	19.8	1383.67	1426.37	480.77	267.49	727.28	11.86	113	16.21	198.29
	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
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3	0.07	0.06	40.39	0.23	0.05	289.07	68.97	187.54	13.05	120.39	0.92	14.8	2.34	12.44
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	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 Завтрак	550	24.2	13.6	81.8	546.1	0.28	0.24	164.81	8.15	86.28	648.63	354.8	308.17	45.25	277.5	2.87	61.28	19.52	232.71
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	50	0.7	0.1	2.5	12.9	0.04	0.05	125	0	100	1	81.5	4	3.5	8	0.25	1.5	0.05	3.5
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166	0.18	0.07	151.46	0	5.66	120.02	475.09	41.6	36.6	100.19	1.85	20.07	2.51	34.73
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	0.06	0.04	27	0.13	0	153.3	97.61	75.28	23.27	190.09	1.07	20	22.18	0.28
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	845	44.2	44.3	89.4	931.7	0.39	0.39	440.92	0.13	107.11	555.81	1209.42	238.39	108.78	561.33	6.17	62.82	24.74	241.64
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1395	68.4	57.9	171.2	1477.8	0.67	0.63	605.73	8.28	193.39	1204.44	1564.22	546.56	154.03	838.83	9.04	124.1	44.26	474.35
	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	160	13.5	19.2	3.5	240.5	0.07	0.43	194.98	2.33	0.32	266.27	192.09	116.8	17.87	216.18	2.23	44.43	27.79	66.8
54-22гн	Какао с молоком струнным	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.	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
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
	Итого за Завтрак	570	21	24.5	63.1	555.6	0.18	0.6	213.51	2.33	15.85	574.83	833.76	317.06	64.86	361.01	6.91	50.09	29.33	105.5
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															
	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	Шн из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	57.27	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
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	850	34.7	36.6	92.5	838.8	0.25	0.24	258.44	0.18	17.83	881.51	829.18	327.61	70.39	323.35	5.84	68.93	0.94	107.05
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1420	55.7	61.1	155.6	1394.4	0.43	0.84	471.95	2.51	33.68	1456.34	1662.94	644.67	135.25	684.36	12.75	119.02	30.27	212.55
	Неделя 1 Питание																			
	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	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
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	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	560	21.6	18.9	81.4	582.4	0.27	0.26	102.27	0.16	29.68	660.09	1155.61	170.44	72.34	273.16	4.72	75.33	3.3	100.13
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	0.02	0.01	9	0	1.2	82.08	24.65	5.28	5.48	16.18	0.18	0	0.34	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	26.4	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
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
54-12хн	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	870	41.4	21.3	116.4	822.3	0.55	0.33	528.68	0.15	12.71	977.53	1176.78	215.75	273.01	512.65	8.8	96.26	21.19	187.74
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1430	63	40.2	197.8	1404.7	0.82	0.59	630.95	0.31	42.39	1637.62	2332.39	386.19	345.35	785.81	13.52	171.59	24.49	287.87
	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	180	3.8	6.8	31.2	201.4	0.05	0.04	322.42	0	1.59	288.31	111.85	20.82	31.39	80.96	0.69	25.87	5.57	37.56
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	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 Завтрак	550	24.6	42.9	67	751.9	0.45	0.23	393.75	0.26	3.73	762.92	449.56	325.88	70.65	355.93	3.72	39.92	8.77	101.95
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															

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
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166	0.18	0.07	151.46	0	5.66	120.02	475.09	41.6	36.6	100.19	1.85	20.07	2.51	34.73
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.73	62.07	142.2	31.45	96.76	0.66	27.67	9.65	36.25
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.88	205.96	29.68	57.64	129.35	1.23	15.38	16.55	92.07
54-11кн	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	70	5.3	2	36	183.2	0.08	0.02	0	0	0	298.9	64.4	13.3	9.1	45.5	0.84	0	0	0
	Итого за Обед	870	37.5	18.2	128.2	827.2	0.41	0.21	200.57	0.12	9.82	977.81	871.93	304.39	146.97	406.94	5.04	63.12	29.4	163.05
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1420	65.8	43.3	201.5	1459.8	0.59	0.46	464.76	0.37	93.16	1549.73	1289.73	651.08	193.09	720.5	9.19	105.39	32.01	240.6
	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	290	7.6	7.9	41.6	267.6	0.08	0.23	38.25	0.08	0.89	496.37	246.07	215.73	40.54	194.71	0.6	74.02	9	56.71
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	1.66	1	23.1
Пром.	Дюлоко	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	680	17.8	18.4	88.9	591.6	0.18	0.45	108.54	0.27	16.18	820.73	864.36	580.8	89.67	419.41	5.18	79.68	13.35	91.81
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															
	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	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.2	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	57.27	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	120	18.9	13.5	15.2	258.3	0.15	0.14	25.81	0.17	0.96	247.26	281.17	36.09	27.47	178.91	0.97	61.13	35.23	362.12
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	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 Обед	880	35.8	35.1	95	839.1	0.32	0.25	303.04	0.3	32.71	924.81	777.79	310.55	73.47	318.06	3.69	113.68	36.12	410.07
	Рекомендуемая величина	27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1560	53.6	53.5	183.9	1430.7	0.5	0.7	411.58	0.57	48.89	1745.54	1642.15	891.35	163.14	737.47	8.87	193.36	49.47	501.88
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	35	0.4	0.1	1.3	7.5	0.02	0.01	46.55	0	8.75	1.05	101.5	4.9	7	9.1	0.32	0.7	0.14	7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	0.06	0.04	27	0.13	0	153.3	97.61	75.28	23.27	190.09	1.07	20	22.18	0.28
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	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	550	24.6	22.4	83.5	634	0.19	0.24	97.04	0.2	9.14	530.63	538.21	221.19	65.02	409.12	4.57	39.86	26.15	63.6
	Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	544-782															
	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
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	26.4	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-4т	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	120	16.9	6.9	5.3	151.6	0.06	0.07	343.58	0.03	1.57	298.64	250.61	41.92	65.41	134.81	1.2	42.09	14.63	113.94
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	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	870	39.6	19.9	120.8	820.8	0.56	0.38	708.46	0.14	130.5	854.28	1465.06	230.96	265.92	494.2	8.74	91.57	19.21	178.31
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1420	64.2	42.3	204.3	1454.8	0.75	0.62	805.5	0.34	139.64	1384.91	2003.27	452.15	330.94	903.32	13.31	131.43	45.36	241.91

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	568	26.5	25.3	73.5	627.6	0.3	0.31	194.14	1.2	37.27	668.02	699.54	302.72	89.65	365.98	4.94	57.39	15.71	124.74
Обед	854.5	37.4	30.9	104.1	844.3	0.4	0.27	352.41	0.15	39.01	827.02	990.94	269.06	140.38	414.39	5.74	76.75	21.59	195.68
Среднее значение за период	1422.5	63.9	56.2	177.6	1471.9	0.7	0.58	546.55	1.35	76.28	1495.04	900	571.78	230.03	780.37	10.68	134.14	37.3	320.42