

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: Зимне-весенний
Категория: приходящие обуч. 11-18лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			4	5	6	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55			385,725	19,98	11,25	13,74	2,76		
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51			227,1902	113,9805	40,1756	157,2098	0,9951		
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02				56	18,7	3,84	61,44	0,8		
366	Сыр (порциями)	38	8,63	9,86		124	87,5	0,01	1,05			0,35	393,75	18,75	202,5	0,3375		
111	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37							0,19	0,89		0,19		
1	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117						0,09	3,238	0,192		0,52		
1	Соль	1	23,52	22,39	77,44	606	167,01	0,21	7,11							0,026		
Всего в Завтрак																		
		678,5										669,3552	549,8385	80,7576	434,8898	5,6286		
Обед																		
233	Икра морковная	140	1,61	8,76	9,88	125		0,04	1,39			271,306	48,79	34,748	57,463	0,777		
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8			252,2	25,43	17,18	58,64	0,64		
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	70	0,11	29,32			737,01	117,79	50,22	276,64	3,78		
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4			28,65	368,01	20,7	16,56	34,61		
1	Соль	2										0,18	6,476	0,384		0,052		
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07					12	8,4	39	0,66		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11					21	28,2	94,8	2,34		
Всего в Обед																		
		917	38,08	44,01	110,44	994	70	0,39	39,11			1 289,346	599,496	159,832	543,103	42,859		
Всего в день																		
			61,6	66,4	187,88	1 600	237,01	0,59	46,21			958,7012	149,3345	240,5896	977,9928	48,4876		

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			4	5	6	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65			419,129	72,335	27,669	48,944	0,644		
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	8,45	37,06	250	35	0,07	0,77			255,475	159,57	34,735	167,15	0,435		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06					10	7	32,5	0,55		
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	10	0,03	0,52			197,12	107,32	17,17	95,4	0,48		

1	Соль	1	15,49	12,57	97,82	567	45	0,24	128,94	0,09	3,238	0,192	0,026
	Всего в Завтрак	731	15,49	12,57	97,82	567	45	0,24	128,94	871,814	352,463	86,766	2,135
	Обед												
	Салат из свеклы с яблоками	120	1,44	6,48	13,56	119		0,02	7,2	321,972	37,2	21,6	1,92
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4	602,97	16,59	38,08	1,2
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56	1 102,6305	25,4986	45,9373	2,415
1	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,46	0,09	2,96	19		0,04	2	49,5	8,8	9,135	0,305
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,45	0,27		0,05
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11			21	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	0,66
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384	0,052
	Всего в Обед	972	38,74	29,67	126,91	935	40,91	0,59	28,16	077,7025	127,8346	151,7363	8,942
	Всего в день		54,23	42,23	224,73	1 502	85,91	0,83	157,1	949,5165	480,2976	238,5023	11,077

День 3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22					
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51					
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117			7,4		643,8	13,32	69,94	46,62	1					
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36	154		0,06			0,09	3,238	0,192		0,026					
1	Соль	1					220	0,14	8,87		941,63	156,208	97,832	293,72	4,276					
	Всего в Завтрак	651	22,2	18,42	77,13	563	220	0,14	8,87											
	Обед																			
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9					
	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84					
42	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02					
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	30	0,02	2,3		306,96	34	16	90	1					
235	Капуста тушеная	230	5,31	7,34	15,92	152	23	0,07	47,52		656,075	115,2185	46,759	91,7815	1,886					
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34					
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052					
	Всего в Обед	1 032	33,28	40,62	113,3	958	113	0,43	68,37		1 939,955	245,7245	145,523	452,8015	8,538					
	Всего в день		55,48	59,04	190,43	1 521	333	0,57	77,24		2 881,585	401,9325	243,355	746,5215	12,814					

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		

107	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,09	8,13	34,34	239	25	0,08	0,68	239,375	144,1875	21,675	130,5125	0,4			
100		Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26		337,5	18,75	221,25	0,3375			
108		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55			
287		Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07		
89		Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76		
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	688,5	22,33	20,25	87,07	623	121,25	0,18	6,75		698,64	567,9655	64,957	437,1525	4,1435			
	Обед																	
0		Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02		
233		Икра свекольная	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985		
		Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88		236,52	40,8	25,2	123,6	1,8		
63		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64		
241		Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044		
280		Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59		
1		Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052		
108		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66		
110		Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34		
	Всего в Обед	982	25,69	28,21	118,59	837	62	0,43	33,41		1 885,818	199,182	132,918	446,299	8,131			
	Всего в день		48,02	48,46	205,66	1 460	183,25	0,61	40,15		2 584,458	767,1475	197,875	883,4515	12,2745			

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У	Y																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
153	Пудинг творожный запеченный	200	18,79	17,36	28,99	347	80	0,09	0,31		378,4133	241,3467	40,9733		1,4133								
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005								
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52								
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947								
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19								
	Всего в Завтрак	575	23,29	19,93	75,21	575	80	0,12	31,3		718,6283	311,8717	60,9073	370,922	4,0753								
	Обед																						
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02								
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95		0,04	7,2		294,55	29,08	18,36	37,76	0,84								
	Салат картофельный	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9								
165	Рыба, припущенная в молоке	120	15,04	14,89	3,41	208	25,26	0,18	1,16		118,8	46,56	35,5579	228,6063	0,7832								
224	Рис отварной	180	4,14	6,12	40,43	234	18	0,04			63,972	5,652	27,036	82,872	0,54								
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19								
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66								
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34								
1	Соль	3									0,27	9,714	0,576		0,078								
	Всего в Обед	983	32,94	40,12	123,66	994	83,26	0,51	18,6		850,082	150,996	137,9199	555,1383	6,3512								

Всего в день										День 6									
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		249,8341	124,1756	45,5415	166,1366	0,9951				
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375				
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21				
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52				
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
	Всего в Завтрак	638,5	21,65	22,28	71,45	577	115,76	0,2	6,88		781,9891	590,6736	94,2585	479,4266	4,8486				
	Обед																		
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02				
	Салат из свеклы	100	1,73	11,62	9,77	151		0,02	6,33		309,51	42,55	24,15	47,15	1,61				
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	10	0,17	4,6		497,25	32,65	33,16	93,44	1,71				
	Котлеты	100	17,8	17,5	14,3	286	40	0,09			176,19	39	26	185	2,8				
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044				
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11			0,18	6,476	0,384	94,8	2,34				
1	Соль	2													0,052				
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66				
	Всего в Обед	962	37,33	41,64	137,2	1 078	78	0,57	16,25		1 922,788	567,182	170,988	567,534	44,846				
	Всего в день		58,99	63,92	208,65	1 655	193,76	0,77	23,12		704,7771	157,8556	265,2465	046,9606	49,6946				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
102	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,07	0,52		183,8341	109,522	26,2537	119,8732	0,4585				
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55				
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36	154		0,06	7,4		643,8	13,32	69,94	46,62	1				
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
	Всего в Завтрак	651	12,55	8,56	100,45	530	29,51	0,19	8,18		901,1741	189,14	109,4757	238,1432	2,1045				
	Обед																		
28	Салат из свеклы с чесноком	120	1,63	11,38	9,1	145		0,02	4,49		322,968	37,488	22,26	43,728	1,416				
180	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	248	30	0,06	1,08		406,26	14,17	25	179,17	2,67				
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,3	2,92	13,75	102	2,27	0,12	10,27		142,5159	20,5227	31,9545	102,3636	1,1364				

235	Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	20	0,06	41,32	570,5	100,19	40,66	79,81	1,64
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	39	0,66
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11			21	28,2	94,8	2,34
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,45	0,27			0,05
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384		0,052
	Всего в Обед	992	38,11	40,23	116,41	985	52,27	0,44	57,16	442,8739	212,1167	156,8585	538,8716	9,9644
	Всего в день		50,66	48,79	216,86	1 515	81,78	0,63	65,34	344,0481	401,2567	266,3342	777,0148	12,0689

День 8

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			(г)					A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51								
1	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,183								
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55								
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21								
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	270	2,24	0,51	20,22	95		0,11	149,85		492,021	84,915	32,481	57,456	0,756								
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026								
	Всего в Завтрак	751	25,98	20,75	64,53	549	230	0,3	151,97		954,541	346,383	78,484	430,468	4,235								
	Обед																						
	Салат овощной с зеленым горошком	120	3,36	8,52	10,92	133	36	0,1	12,24		433,488	21,6	21,6	79,2	1,08								
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,48		522,8	26,25	27,75	64,75	1,025								
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02								
	Птица отварная	120	24,22	24,29	0,99	319	34,29	0,1	0,07		411,4286	22,6629	29,4686	240,2743	1,9543								
92	Рагу из овощей	200	2,54	5,78	14,7	121	20	0,09	13,6		531,36	42,52	30,93	68,28	1,03								
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84								
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052								
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66								
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34								
	Всего в Обед	1 022	41,13	46,64	106,88	1 016	100,29	0,57	40,02		2 021,8066	167,3389	150,8726	596,3643	9,0013								
	Всего в день		67,11	67,39	171,41	1 565	330,29	0,86	191,99		976,3476	513,7219	229,3566	026,8323	13,2363								

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			(г)					А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	165	0,58	0,58	13,61	63		0,03	6,11		424,2975	21,978	12,375	15,114	3,036								
227	Макаронные изделия отварные	160	5,06	4,8	31,47	189	16	0,05			68,576	9,008	6,608	37,232	0,656								
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375								
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	40	0,8		4,4	20		0,01	0,77			1,8		18	0,144								

287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26	73,45	53,06	6,09	39,15	0,07
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117						5,66		0,52
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026
	Всего в Завтрак	653,5	20,41	17,86	88,63	598	112,25	0,11	7,4	566,4135	426,584	49,675	330,746	4,7895
	Обед													
	Салат из свеклы	100	1,73	11,62	9,77	151		0,02	6,33	309,51	42,55	24,15	47,15	1,61
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02
46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	20	0,06	4,11	301,85	13,4	14,46	42,47	0,61
171	Рыба, тушенная	120	18,77	14,55	4,23	223	50	0,19	1,39	136,68	29,79	43,35	230,36	0,99
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	20	0,11	4,9	900,11	37,93	29,21	86,36	1,04
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104			0,27	0,45				0,05
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	39	0,66
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11			21	28,2	94,8	2,34
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384		0,052
	Всего в Обед	982	35,54	37,69	124,72	987	100	0,56	16,77	1 659,68	172,216	149,054	546,24	7,372
	Всего в день		55,95	55,54	213,35	1 585	212,25	0,67	24,17	2 226,0935	598,8	198,729	876,986	12,1615

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)			ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
141	Запеканка из творога	200	22,78	22,28	27,35	402	111,11	0,07	0,65		315,3333	333,1852	46,6111	421,2593	0,963		
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947		
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005		
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49		
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52		
	Всего в Завтрак	575	30,55	28,12	87,97	730	121,11	0,13	32,16		852,4683	510,9202	82,8301	546,6213	3,925		
	Обед																
9	Салат из моркови	100	1,07	8,87	8,49	118		0,04	1,76		176,09	39,55	29,09	42,11	0,55		
1	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,46	0,09	2,96	19		0,04	2		49,5	8,8	9,135	26,97	0,305		
242	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,27	181	37,7	0,04			139,7149	16,9	16,9	138,19	0,78		
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86		
	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	20	0,06	2,5		298,69	19	21	153	2,2		
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34		
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052		
	Всего в Обед	942	30,78	31,58	120,5	898	67,7	0,43	12,86		141,1849	138,006	133,539	543,67	7,827		
	Всего в день		61,33	59,7	208,48	1 628	188,81	0,56	45,02		993,6532	648,9262	216,3691	900,2913	11,752		
	Итого		569,6	571,5	2 026,2	15 602	2 009,33	6,72	720,24		24 187,8905	6 582,1401	2 295,1845	9 310,965	193,9929		
	Среднее за период		56,96	57,15	202,63	1 560	200,93	0,67	72,02		418,7891	658,214	229,5184	931,0965	19,3993		

