

Михайловская школа-интерн

Директор



Даутов Р.Р.

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

Сезон: **Осенний**
Категория: **приходящие обуч.12 и ст.**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
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 пшениная 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			393,75	18,75	202,5	0,3375			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
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	678,5	23,52	22,39	77,44	606	167,01	0,21	7,11		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	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
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								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	343,994	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	39,6	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	153,67	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	260,82	2,415			
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			
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	94,8	2,34			
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	39	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	614,86	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	958,854	11,077			

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	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							5,66		0,52			
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			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		651	22,2	18,42	77,13	563	220	0,14	8,87		941,63	156,208	97,832	293,72	4,276			
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			
42	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			
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

Завтрак																		
107	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)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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	340,96	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			
	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			
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			
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			

Дата: 27.08.2025

Стр: 3

Всего в день	56,22	60,05	198,87	1 570	163,26	0,63	49,9		568,7103	462,8677	198,8272	926,0603	10,4265				
---------------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------	--	--	--	--

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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			
233	Икра свекольная	110	1,44	6,89	9,19	105		0,02	1,77		290,521	29,667	17,248	37,9555	1,0835			
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				21	28,2	94,8	2,34			
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			
	Всего в Обед	972	37,04	36,91	136,62	1 032	78	0,57	11,69		1 903,799	554,299	164,086	558,3395	44,3195			
	Всего в день		58,69	59,19	208,07	1 608	193,76	0,77	18,57		685,7881	144,9726	258,3445	037,7661	49,1681			

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			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		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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
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		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 (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
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																	
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,1	5,42	4,18	70		0,05	8,02		251,46	19,524	16,896	35,64	0,768		
	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		
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		
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		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			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		1 002	34,91	31,49	119,13	905	100	0,59	18,46		1 601,63	149,19	141,8	534,73	6,53		
Всего в день			55,33	49,35	207,76	1 504	212,25	0,7	25,85		168,0435	575,774	191,475	865,476	11,3195		

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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			
	Фрукты 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 на молоке	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																		
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			
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,45	5,49	8,46	89		0,05	3,88		226,79	18,74	15,97	43,41	0,55			
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	31,16	28,2	120,47	869	67,7	0,44	14,98		191,8849	117,196	120,419	544,97	7,827			
Всего в день			61,71	56,32	208,45	1 599	188,81	0,57	47,14		044,3532	628,1162	203,2491	091,5913	11,752			
Итого			569,0	557,2	2 020,13	15 44	2 009,33	6,75	719,49		24 161,5515	6 525,4	2 267,9	9 291,5	192,62			

Среднее за период	56,91	55,72	202,01	1 545	200,93	0,68	71,95		416,1552	652,5421	226,7908	929,1561	19,2624			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,74	32,47	52,32													