



ИП _____ р. А. Платова

" " 2025 г.



Директор

Основное (организованное) меню
для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше
Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Останнинская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым: сезон осень-зима 2025 год.

с.Останино 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1 мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВЯЗНАЯ ВИСКАЯ	250	10,0	12,7	41,4	320,9	1,61	0,21	0,00	0,00	0,32	175,75	280,56	35,46	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,15	5,08	4,54	0,43	24,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КЕБЪЛЫЧ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,00	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	560	16,0	13,5	98,0	581,1	7,74	0,30	0,05	0,07	1,52	204,11	325,94	101,60	6,36	218,09	3,24	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МЕЛОКОМАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОСЛОВИМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	5,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
КОЛБАСА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПИЦЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
СОУС ГОМАТИЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,9	6,5	46,1	274,2	0,00	0,15	0,00	0,04	1,36	33,24	178,64	41,54	2,77	0,00	0,00	0,00	0,00	161	2008
КОМПОТ ИЗ СЛИВОК С ОХОВИТЕМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ПЕЧЕНЬЯ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	46,8	236,4	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	16,04	54,87	10,97	0,84	86,30	0,00	0,00	0,00	115	2012
КЕБЪЛЫЧ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,60	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	35,7	28,4	161,3	1 043,8	26,51	0,52	0,07	0,45	5,91	191,46	517,83	131,76	8,52	231,46	3,10	0,00	0,01		
Всего за день:		51,7	42,0	259,3	1 624,8	34,25	0,82	0,12	0,52	7,43	335,57	843,77	233,36	14,88	449,54	6,34	0,00	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fо, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	
																			Sа, мг	Sв, мг
Завтрак																				
	60	0,8	3,7	5,0	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНЫХ...	60	11,2	8,5	10,2	162,0	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,00	0,60	1,10	30,35	42,86	10,91	1,01	65,75	0,79	0,01	202.1	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	13,17	5,08	4,56	0,43	24,69	0,60	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РАЖАНЧИ	540	21,0	16,1	84,8	33,65	0,22	0,08	0,18	5,80	121,70	209,73	80,39	5,10	312,46	7,10	0,01	0,02			
Обед																				
ОПЮЩА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	50	0,6	0,1	1,9	12,50	0,03	0,02	0,08	0,20	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП ПАРТОВЕЛЬНИК С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	6,9	2,8	4,4	72,5	0,33	0,04	0,06	0,02	32,76	99,03	22,02	0,59	190,73	68,99	0,01	0,24	257	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	2,2	4,4	25,5	150,2	0,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,02	49,07	16,02	0,40	0,00	0,00	0,00	324	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Na, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,6	13,6	24,2	332,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,80	230,26	320,36	36,05	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
СЫР ТВОРОГ	30	0,8	4,5	1,1	61,3	0,09	0,01	0,03	0,06	0,00	25,80	18,00	2,40	0,06	32,70	2,70	0,00	0,01	479	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	6,40	26,10	6,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	500	34,1	20,0	80,0	659,0	5,37	0,17	0,13	0,07	1,77	329,20	409,67	57,12	3,97	298,61	9,68	0,00	0,01		
Обед																				
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,02	0,12	2,60	16,10	23,63	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011
БУЛЛОЧКИ С ОВОЩАМИ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	6,50	0,06	0,05	0,20	2,34	36,08	47,48	21,41	0,91	386,67	3,90	0,00	0,02	99	2011
ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦА	60	10,1	14,5	3,6	156,9	7,19	0,12	0,85	3,44	3,79	6,36	145,00	9,34	3,39	163,95	3,92	0,02	0,10	282	2011
СУП С ОВОЩАМИ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦА РАССЫПАЧАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СУП С ОВОЩАМИ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	369	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	23,2	32,2	113,0	848,7	22,71	0,33	0,97	3,80	9,90	95,52	345,66	82,37	9,28	979,29	14,69	0,02	0,14		
Всего за день:		57,2	52,2	193,0	1508,7	28,08	0,49	1,10	3,87	11,68	424,72	755,33	139,48	13,25	####	24,57	0,02	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
Пшеница ржаная из пшеницы	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	90,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
Соевые бобы	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	0,00	330	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	34,2	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	1,17	29,88	41,83	10,40	0,98	63,30	0,75	0,01	0,01	0,01	369	2011
Вареное по сезону	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,60	0,00	0,00	0,01		
Цукаты сахаром	200	0,1	0,0	14,7	50,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,89	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	530	20,2	14,9	85,9	563,6	11,63	0,14	0,05	0,12	3,64	105,25	154,75	42,07	3,69	226,62	2,46	0,01	0,02	0,00		
Обед																					
Пюре картофельное консервированное	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Рассольник картофельный	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	2,43	51,64	69,98	28,54	1,19	482,78	4,40	0,00	0,03	96		2011
Вареное по сезону	60	7,1	6,6	5,5	109,9	0,28	0,03	0,05	0,02	0,07	7,56	59,15	7,16	0,61	79,03	2,13	0,01	0,04	308		2012
Соевые бобы	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330		2011
Макаронные изделия отварные	150	2,2	4,4	25,5	160,2	0,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,02	49,07	16,02	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324		2008
Рис отварной	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349		2011
Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	830	18,6	23,3	110,3	729,9	11,16	0,21	0,17	0,38	4,09	116,90	240,72	69,18	4,26	820,48	9,48	0,01	0,07			2008
Итого за день		38,8	38,3	196,1	1293,5	25,79	0,35	0,22	0,50	7,73	222,15	395,47	111,25	7,94	1111,10	11,94	0,02	0,09			

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	С, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
		60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008
	НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	18,7	36,0	3,5	285,9	0,27	0,09	0,69	0,47	3,31	130,00	282,18	21,16	3,25	273,85	32,44	0,04	0,07	2011
	КОМБИ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,48	0,00	0,00	0,00	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,2	0,2	16,1	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008
	ХЛЕБ РУКОЯ	510	23,5	41,7	46,4	528,4	4,49	0,13	0,65	0,59	3,75	168,97	326,49	37,78	4,84	503,51	33,56	0,04	0,07	
	Итого за прием пищи:																			
Обед																				
	ГОРШОК ЗЕЛЕНЦЫ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,72	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	2008
	СОУП ВЕСЕЛЫЙ С ВУЛОЙ	250	3,3	5,0	12,4	107,0	10,00	0,06	0,00	0,18	2,40	34,00	88,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	94
	НАТОУРА ИЗ ПИЩЕВЫХ ПАКЕТОВ	60	6,5	9,8	4,6	140,7	0,32	0,04	0,07	0,04	0,39	9,06	74,86	9,23	1,05	101,53	3,29	0,01	0,05	306
	СОУП МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,2	24,4	0,32	0,01	0,01	0,01	0,00	7,97	7,41	2,30	0,09	31,17	0,71	0,00	0,00	331
	ПОРЕ КАРТОНОВЫЕ	180	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,85	85,79	30,30	1,22	763,86	8,54	0,00	0,03	312
	СОУП СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ГОШЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,60	0,00	0,00	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
	ХЛЕБ РУКОЯ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
	Итого за прием пищи:	810	23,8	22,1	99,1	692,7	24,86	0,36	0,25	0,27	4,63	125,22	315,67	87,25	7,50	1658	0,01	0,09		
	Итого за день:		47,3	63,7	145,5	1 221,0	29,35	0,49	0,90	0,85	8,37	294,18	641,16	125,03	12,35	1658	0,05	0,16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ МАЛИНА С МОЛОЧНЫМ ЖИРКОМ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	175.79	141.79	24.17	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	159	2008
ПЕЧЕНЬ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
САЛАТ С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.62	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	362	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	115.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ГОЛУБИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи	570	19.7	15.6	122.1	715.1	2.13	0.23	0.16	0.08	1.69	296.12	295.17	65.26	4.71	294.69	11.24	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БОЛЮСОННОЙ КАЛУСЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП ЗАРТОСЫ С ПИЩЕВЫМ ЖИРКОМ	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.80	0.11	0.07	0.20	1.87	25.64	77.54	40.18	1.54	502.21	4.88	0.00	0.03	101	2011
КОРПУС ПИЦЦА	200	20.6	25.0	35.7	465.2	1.97	0.09	0.15	0.29	4.39	25.90	220.14	44.17	2.10	315.51	7.23	0.03	0.14	291	2011
КОРПУС ИЗ САЛТА С ЖИРКОМ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ГОЛУБИЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи	790	30.0	33.3	118.3	887.0	18.89	0.28	0.27	0.52	8.50	97.93	347.30	101.69	5.73	976.46	15.77	0.03	0.18		
Всего за день		49.8	49.9	238.5	1 606.0	21.02	0.51	0.43	0.60	10.19	396.05	646.47	186.95	10.44	1111.11	27.01	0.03	0.18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																								
	150	26,6	13,6	24,2	332,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,80	230,26	320,36	36,05	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	30	0,1	0,0	19,8	79,7	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	4,20	2,70	2,10	0,30	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00					
ПОНЧЕНО	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
ПЕЧЕНЬЕ	50	0,2	0,2	4,9	23,6	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	6,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01	0,01					
ВКУСЫ ПО СЕЗОНУ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	0,00	378	2011			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧЕБ-ЖАНОН	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за завтрак:	540	36,2	18,5	124,6	816,7	5,43	0,20	0,12	0,01	1,99	317,23	427,37	64,12	5,18	351,41	7,74	0,00	0,01	0,01					
Обед																								
	60	1,0	2,5	4,9	46,2	3,20	0,02	0,02	0,00	0,21	1,30	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЗАПЕКАНКОЙ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,00	0,30	50,00	135,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008			
СУП-ПАРОВЫЙ С ОВОЩАМИ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	48,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008			
САЛАТ ТОМАТНЫЙ	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	0,03	312	2011			
ВКУСЫ ПО СЕЗОНУ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ЧЕБ-ЖАНОН	40	5,5	2,1	37,4	190,6	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,83	43,88	8,78	0,68	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2012			
ЧЕБ-ЖАНОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за обед:	830	30,4	26,2	130,9	881,3	29,78	0,50	0,18	0,42	4,96	190,48	431,05	122,45	7,46	132,45	13,23	0,00	0,04	0,04					
Итого за день:		66,6	44,8	255,6	1 698,0	35,21	0,70	0,30	0,43	6,94	507,71	858,42	186,56	12,64	483,86	20,97	0,00	0,05	0,05					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод- ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
МЯСО С СЫРОМ	150	18,3	32,2	2,6	283,1	0,25	0,07	0,47	0,39	2,46	253,13	289,51	21,27	2,52	217,07	23,50	0,03	0,06	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи	480	24,7	33,0	56,6	533,1	15,27	0,18	0,54	0,49	3,57	279,50	343,92	44,69	5,09	458,93	26,94	0,03	0,06		
Обед																				
КОФЕ С ЛАКТОЗОМ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,02	0,12	2,60	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011
СУП МЯСНО-ОВОЩНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	151,5	4,60	0,07	0,08	0,23	1,35	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
ОМАРИНЫ С ЛЕЩАМИ	60	10,1	14,5	3,6	196,9	7,19	0,12	0,65	3,44	3,79	6,36	145,00	9,34	3,38	163,95	3,92	0,02	0,10	282	2011
САЛАТ С ОВОЩАМИ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,69	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОСИС. ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,60	0,00	0,00	369	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи	810	28,4	33,3	125,9	927,0	18,81	0,43	1,00	3,84	9,78	111,83	432,96	90,59	11,10	967,87	15,55	0,03	0,13		
Итого за день:		53,1	66,2	182,5	1460,1	34,09	0,61	1,54	4,32	13,35	391,33	776,58	135,28	16,19	1111,11	42,49	0,06	0,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Омлет из картофельной консервированной	60	1,1	5,3	4,0	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,80	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00			2008
Пюре из картофеля и картофеля	60	8,8	13,8	11,3	210,2	1,26	0,04	0,06	0,02	2,80	28,80	89,05	15,88	1,22	217,69	4,83	0,00	0,03	279	2011
Суп с томатным	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,00	0,09	0,06	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,2	4,8	33,4	197,7	0,00	0,06	0,02	0,02	1,13	29,04	40,80	10,18	0,95	61,91	0,73	0,01	0,01	309	2011
Сладкий напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Сладкий напиток	30	2,2	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сладкий напиток	30	2,0	0,3	12,7	61,3	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	6,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	23,2	29,7	105,9	790,4	6,58	0,21	0,24	0,26	4,65	196,65	271,93	62,79	4,31	679,01	16,04	0,01	0,04		
Обед																				
Суп из картофельной лапши	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
Пюре из картофеля и картофеля	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,39	56,43	52,24	27,42	1,30	395,23	6,33	0,00	0,03	82	2011
Суп с томатным	90	9,1	4,9	4,8	100,3	2,35	0,06	0,07	0,35	2,15	39,41	139,32	38,65	0,84	348,62	83,38	0,01	0,36	229	2011
Пюре из картофеля	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,85	85,79	30,30	1,22	763,56	8,64	0,00	0,03	312	2011
Суп из смеси сухих овощей	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Суп с томатным	60	3,7	0,3	25,1	116,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Суп с томатным	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	21,7	19,6	106,0	692,5	33,30	0,31	0,28	0,66	7,01	193,07	326,96	113,73	5,45	101,90	9,01	0,43			
Вечер за день:																				
		44,9	49,3	211,9	1 482,9	39,88	0,62	0,63	0,83	11,66	379,72	608,89	176,51	9,76	117,94	0,02	0,47			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,72	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00		
Орешки обжаренные	200	20,6	26,6	35,7	465,2	1,97	0,09	0,15	0,29	4,39	25,90	220,14	44,17	2,10	315,51	7,23	0,03	0,14	2011	
Пшеница из пшеницы	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,06	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	
Сыр (осцилло)	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Смесь из смеси сухофруктов	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008	
Хлеб ржаной	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	545	30,8	31,7	91,7	776,4	4,48	0,20	0,24	0,34	5,82	132,56	354,72	66,26	3,83	430,11	8,91	0,03	0,15		
Обед																				
	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
Суп из свеклы отварной	250	2,6	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	50,55	23,82	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	60	7,1	8,6	5,5	109,9	0,26	0,03	0,05	0,02	0,07	7,56	59,15	7,16	0,61	79,03	2,13	0,01	0,04	308	2012
Макаронные изделия из пшеницы	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
Салат из свеклы	160	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,89	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
Салат из свеклы	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
Салат из плодов шиповника	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,43	5,12	118,07	332,51	90,43	6,92	799,82	13,85	0,01	0,08	2008
Итого за прием пищи:	830	24,0	20,6	136,6	842,7	97,19	0,34	0,21	0,43	5,12	118,07	332,51	90,43	6,92	799,82	13,85	0,01	0,08		
Итого за день:																				
		54,8	52,3	228,3	1 620,1	101,67	0,54	0,46	0,78	10,94	300,63	697,23	158,69	10,75	1 075,69	22,76	0,04	0,23		