

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Первомайская СОШ» возраст 12-18 лет
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:
 Разработчик: Тувельян В.А., Мольных М.П. 2008 – 2011гг. Сборник мет.рекомендаций Санкт-Питер. 2008г.
 Сезон: весенне-летний
 Режим питания: пн. - пт. завтрак с 08.35 до 11.45
 пн.-пт. обед. с 13.25 до 15.10
 Исполнитель: Неверова Т.В. шеф - повар

Утверждено
 Директор МАОУ «Первомайская СОШ»
 Е.В. ЮФ
 Приказ № 7 от 11 января 2024 г.



1 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.66	0.00	0.00	0.04	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	189	2008						
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011						
КАША С МОЛОКОМ	200	96.1	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP	2011						
ФРУКТ (БЕЛОКО, БАНАН, АЛЕСЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011						
Итого за прием пищи:	650	16.1	17.5	71.3	640.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.38	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.04	0.01	0.00	227	2011					
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	285.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	0.00	304	2011					
КОМПЛОТ ИЗ АЛЕСЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	PP						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	PP						
Итого за прием пищи:	940	36.8	26.1	136.6	932.6	0.32	46.15	0.44	2.57	0.23	0.14	71.04	83.65	242.0	3.66	169.8	2.95	0.05	0.01								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02	PP	2011					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.60	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	389	2011					
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.1	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02								
Всего за день:		65.8	87.2	280.0	1905.1	0.66	62.13	0.66	4.69	0.5	0.52	384.8	149.4	576.8	12.2	930.5	10.2	0.08	0.03								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Cl, мг		
Завтрак																												
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.1	13.8	16.5	218	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	0.00	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	31.4	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	111								
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.67	0.17	4.26	0.10	0.10	144.01	86.09	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02	0.02									
Обед																												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008							
БОРЩ С ИВРИНСКИМ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	156.8	15.50	0.10	0.00	259	2011							
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.60	27.20	1.12	0.00	0.00	111								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	111								
Итого за прием пищи:	810	37.4	29.6	89.8	815.0	0.38	28.5	0.20	2.62	0.1	0.26	112.6	112.7	434.2	8.5	1376.6	16.62	0.11	0.00									
Полдник																												
КОМПОЗИЦИОННОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.96	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	111								
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011							
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	74.0	421.4	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.88	28.63	130.1	1.13	261.6	3.47	0.03	0.02									
Всего за день:		78.7	66.9	257.1	1862.3	0.79	74.2	0.46	7.5	0.42	0.54	336.4	227.3	840.0	14.8	1846.6	20.09	0.16	0.04									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мг	Н, мг	Со, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ)	230	34,0	17,4	30,9	424,0	0,1	0,00	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	293,00	46,00	408,00	1,50	0,00	0,00	0,00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1,2	0,26	10,7	56,76	0,05	79,2	0,01	0,29	0,00	0,04	44,88	17,2	30,36	0,40	260	2,64	0,03	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	690	43,3	23,6	74,0	698,1	0,23	80,2	0,12	1,90	0,00	0,05	425,5	81,8	577,1	4,3	285,8	2,54	0,03	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ЛЮМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	94,6	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	19,3	23,4	0,0	287,0	0,06	0,79	0,08	1,90	0,00	0,14	16,67	17,91	162,23	1,58	211,92	6,55	0,13	0,02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21,6	6,9	45,1	328,5	0,59	0,00	0,03	8,93	0,10	0,13	77,98	76,43	197,30	6,09	706,43	4,92	0,03	0,00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	910	49,1	33,9	111,7	946,7	0,9	22,4	0,32	13,37	0,10	0,43	167,4	167,9	622,6	14,1	1 913,9	22,8	0,23	0,02		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	380,4	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	66,0	460,2	0,12	1,10	0,08	0,34	0,22	0,18	87,60	28,99	135,74	2,56	192,63	2,72	0,02	0,02		
Всего за день:		105,5	64,1	261,7	2104,0	1,26	103,7	0,52	16,61	0,32	0,66	690,5	288,7	1235,4	20,96	2392,3	28,2	0,28	0,04		

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	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мкг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	35.465	93.75	0.41	0.01	229	2011																		
ПЮРЕ (КАРТОФЕЛЬ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАННОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1.0135	9	0.05	0.00	128	2011																		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.01	4.80	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	NP																			
ПОПУРГ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	NP																			
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1.642.6	104.98	0.49	0.01																				
Обед																																							
САЛАТ (КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2.6	7.1	9.6	113.2	0.08	4.60	0.50	3.07	0.18	0.09	21.96	21.19	57.94	0.90	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011																		
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	46.403	4.55	0.03	0.00	103	2011																		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАННОГО МЯСА	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.66	15.28	127.04	1.79	27.4.48	6.54	0.04	0.00	245	2011																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008																		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011																		
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	NP																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	NP																			
Итого за прием пищи:	910	28.7	30.4	126.6	897.3	0.35	12.8	0.75	6.61	0.18	0.28	104.3	115.7	393.0	6.74	1250.5	18.0	0.10	0.00																				
Полдник																																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	NP																			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011																		
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	462.6	0.12	0.06	0.09	0.34	0.22	0.16	68.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02																				
Всего за день:		61.2	52.9	256.8	1976.7	0.78	30.06	1.5	10.2	0.51	0.93	450.0	251.4	935.6	11.8	3023.4	125.7	0.52	0.03																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011						
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23,2	24,0	33,8	443,5	0,09	0,48	0,22	3,71	0,00	0,15	18,45	44,25	235,52	2,95	436,94	9,28	0,09	0,01	244	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	PP							
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНА, УПАК.)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	PP							
Итого за прием пищи:	720	26,8	24,4	81,1	650,5	0,17	12,2	0,23	4,2	0,00	0,24	74,92	80,9	316,74	8,13	887,7	14,3	0,11	0,01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	6,0	3,6	73,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	10,60	5,92	19,60	0,43	70,35	1,41	0,01	0,00	24	2011						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	133,2	0,08	7,32	0,36	0,32	0,06	0,08	28,69	26,40	57,51	0,94	464,17	4,61	0,03	0,00	87	2011						
КНЕПИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,61	0,13	0,02	319	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	PP							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP							
Итого за прием пищи:	940	38,9	38,5	122,6	910,5	0,45	17,2	0,64	5,16	0,43	0,4	144,1	111,0	395,1	6,5	1038,8	16,5	0,2	0,04								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	385,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP							
СНЕЖОК	250	7,5	0,3	10,0	77,5	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	315,00	37,50	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP							
Итого за прием пищи:	350	20,1	6,9	66,8	462,5	0,22	2,56	0,08	0,34	0,22	0,16	373,18	63,62	363,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02								
Всего за день:		86,8	69,8	260,5	2023,5	0,84	32,0	0,95	9,7	0,65	0,8	592,2	246,5	1074,8	16,6	2056,4	33,5	0,33	0,07								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества							№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг		
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	200	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,36	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00	190	2008			
БУТЕРБРОД С МАГЛОМ (БАТОН)	30	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	2011			
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,68	0,00	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	650	12,0	20,6	79,1	654,2	0,18	11,09	0,14	1,68	0,24	0,29	248,5	68,76	246,06	4,16	711,0	20,6	0,02	0,00					
Обед																								
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,5	5,0	12,9	109,2	0,08	7,21	1,67	2,91	0,00	0,09	46,30	41,82	65,13	1,44	429,55	6,98	0,04	0,00	54	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011			
КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,3	10,6	220,0	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,33	8,20	45,04	0,66	60,66	3,75	0,01	0,00	234	2011			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4,4	9,4	42,7	272,8	0,06	0,56	0,00	4,25	0,00	0,03	6,71	28,84	86,54	0,61	72,06	0,81	0,03	0,01	304	2011			
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПР				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	ПР				
Итого за прием пищи:	940	35,1	31,6	129,2	946,6	0,46	12,5	1,93	13,1	0,34	0,3	134,8	131,0	326,0	6,23	1115,4	17,1	0,14	0,01					
Полдник																								
КОМЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	314,4	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	375	2011			
Итого за прием пищи:	350	13,0	6,8	73,6	427,1	0,13	30,06	0,09	0,61	0,22	0,18	79,54	28,63	130,12	1,40	261,65	3,10	0,03	0,02					
Всего за день:		60,1	59,0	282,0	1928,0	0,77	63,6	2,2	16,4	0,8	0,77	462,9	228,3	702,2	11,8	2088,0	40,8	0,19	0,03					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	S, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011
МОУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПП	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	ПП	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.66	3.22	0.87	476.32	60.40	617.93	4.88	546.61	30.78	0.10	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.86	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	28.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	922.8	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	865.8	12.8	0.2	0.04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПП	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ЛИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	360	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	6.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02		
Всего за день:		76.6	84.6	218.7	2004.2	0.73	24.4	1.02	10.7	3.54	1.4	671.6	179.5	1004.4	18.07	1831.2	48.8	0.32	0.1		

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, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																														
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22,4	13,3	3,7	224,9	0,01	0,02	0,02	1,55	0,00	0,01	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00	0,00	232	2011								
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПЕЧЕНАВА)	200	11,7	7,1	53,6	325,8	0,31	1,26	0,49	6,36	0,08	0,18	33,25	174,51	267,09	6,15	428,61	4,78	0,04	0,01	166	2011									
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47,4	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	111	2011									
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1,2	0,26	10,7	56,76	0,05	79,2	0,01	0,29	0,00	0,04	44,88	17,2	30,36	0,40	260	2,64	0,03	0,00	338	2011									
Итого за прием пищи:	650	37,2	20,8	93,4	718,6	0,4	81,3	0,52	8,60	0,08	0,26	122,5	210,1	339,5	8,34	788,9	8,9	0,07	0,01											
Обед																														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011									
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,87	5,0	7,1	116,0	0,03	3,57	0,00	2,16	0,00	0,02	17,63	11,72	26,4	0,46	244,03	2,28	0,01	0,00	113	2011									
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23,2	24,0	33,8	443,5	0,09	0,48	0,22	3,71	0,00	0,15	18,45	44,25	235,52	2,95	436,94	9,28	0,09	0,01	244	2011									
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00	437	2008									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	111	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	111	2011									
Итого за прием пищи:	810	29,6	29,7	97,1	813,0	0,23	94,6	0,24	7,4	0,00	0,3	89,0	96,0	362,8	6,33	993,4	16,9	0,13	0,01											
Полдник																														
КОНИТЕРСКОЕ МАДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	340,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,96	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	111	2011									
РЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	35,00	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2011									
Итого за прием пищи:	350	20,1	9,1	57,3	440,0	0,17	1,31	0,08	0,34	0,22	0,16	368,18	51,12	348,96	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02											
Итого за день:		86,9	59,6	247	1971,6	0,8	117,2	0,84	16,3	0,3	0,72	679,7	367,2	1061,0	16,6	1911,2	27,5	0,22	0,04											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНДУТАК)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	58.3	370.4	4.81	618.8	4.38	0.04	0.04		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011
ТЕЧЕТИЛ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	282.60	6.16	0.05	0.00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОКАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.60	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	28.4	29.3	116.2	864.6	0.5	28.4	0.34	6.4	0.11	0.4	141.3	128.4	406.2	7.72	2126.5	24.3	0.14	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	63.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	78.26	26.75	134.55	2.51	182.31	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		74.0	57.1	278.6	2026.7	0.76	36.3	0.51	8.35	0.43	0.94	637.6	211.6	911.1	16.04	2827.6	31.4	0.3	0.06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества														№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ёл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																																			
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.06	1.94	0.00	0.10	0.00	0.10	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	202	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.00	0.06	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	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	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.00	73.7	67.9	269.9	6.36	603.07	6.7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	660	28.5	27.1	81.9	686.5	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	0.23	0.10	0.23	73.7	67.9	269.9	6.36	603.07	6.7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Обед																																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	0.00	0.00	24.13	18.68	40.48	0.67	284.05	3.85	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2011							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	0.00	0.00	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2011							
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011							
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008							
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	3.80	2.00	8.00	0.40	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.80	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:	910	23.4	33.8	77.0	818.6	0.26	19.6	0.61	8.7	0.12	0.14	110.3	81.2	294.6	6.92	692.6	9.43	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Полдник																																			
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	346.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
КОМОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	1.58	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:	350	12.6	6.6	71.0	443.3	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		64.6	67.6	230.0	1948.4	0.67	46.4	0.97	11.9	0.44	0.53	263.8	167.7	673.6	12.2	1326.0	18.6	0.16	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						