

Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Первомайская СОШ" Утверждено

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики: Тугельян В.А., Могильный М.П., 2008 - 2011гг. Сборник мет. рекомендации Санкт. Питер, 2009г. Сезон: осенне-летний
Режим питания: 8-лт завтрак с 08:35 до 11:45
9-лт. обед с 13:25 до 15:10
Исполнитель: Неверова Т.В. шеф - повар

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										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	0.04	80.73	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	8.86	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011										
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	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	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP											
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН 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:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	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)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011										
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011										
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.08	0.02	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	227	2011										
РИС ОТПАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011										
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	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	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	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:	790	32.9	22.2	118.9	810.5	0.62	33.64	0.32	2.23	0.18	0.11	62.0	74.0	202.7	3.19	160.8	2.7	0.04	0.01												
Полдник																															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP											
Ч. 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	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011										
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.9	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01												
Всего за день:		62.4	43.8	262.4	1607.9	0.9	60.49	0.49	4.18	0.34	0.41	346.7	131.66	478.0	11.40	847.00	8.67	0.06	0.02												

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Со, мг								
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	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	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	500	25,4	19,5	82,5	540,3	0,24	15,05	0,19	4,73	0,08	0,09	131,50	78,10	248,10	4,84	203,30	0,40	0,01	0,01								
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008		
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,6	4,6	8,3	101,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,9	23,1	21,2	389,9	0,2	11,50	0,00	1,00	0,00	0,1	24,70	50,70	250,20	4,00	115,68	15,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011		
КЮСЕЛЬ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР			
Итого за прием пищи:	720	35,5	28,4	87,0	747,8	0,36	24,5	0,16	2,6	0,1	0,26	93,9	101,3	404,4	7,8	1320,2	16,6	0,11	0,00								
Полдник																											
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	154,3	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ПР			
КОМПЛОТ 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	0,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011		
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,5	60,3	267,1	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	60,46	20,47	70,63	0,92	197,1	1,74	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01				
Всего за день:		67,6	61,4	219,8	1565,2	0,67	69,6	0,4	7,7	0,29	0,44	276,9	199,9	723,1	13,6	1726,6	16,7	0,14	0,02								

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЯИЦА 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	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	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	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	0.00	119	2011
Итого за прием пищи:	540	35.9	19.9	67.6	606.2	0.21	80.2	0.12	1.68	0.00	0.05	362.4	71.8	489	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00			
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	65.02	1.81	0.01	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЬМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	423.05	4.14	0.02	0.00	0.00	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	0.13	15.02	16.11	146.04	1.41	196.76	5.90	0.12	0.02	290	2011	
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	58.50	57.33	148.00	4.57	523.92	3.69	0.02	0.00	197	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	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	119	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	0.00	0.00	0.00	119	2011
Итого за прием пищи:	780	41.08	29	96.3	810.04	0.69	16.82	0.26	11.01	0.08	0.39	123.4	124.6	413.4	11.75	1565.8	18.66	0.18	0.00			
Полдник																						
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	119	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	290	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	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	390	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01			
Всего за день:		84.1	52.2	208	1693.6	1.0	242.7	0.6	12.86	0.19	0.54	644.3	217.3	978.6	17.83	1979.8	22.6	0.22	0.01			

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг				
Завтрак																															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОКАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	782.10	8.44	0.04	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	0.39	0.00	0.01	4.60	6.80	18.80	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				
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	78.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	595	17.9	13.6	55.7	525.5	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	103.18	380.61	3.65	1355.3	92.84	0.43	0.01												
Обед																															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	182.20	2.98	0.02	0.00	40	2011										
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	68.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011										
БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	13.77	114.32	1.61	246.95	5.89	0.04	0.00	245	2011										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	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	1.80	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 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				
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	760	24.7	24.1	107.7	747.8	0.26	10.7	0.58	5.0	0.11	0.24	87.2	93.6	322.9	6.8	1001.9	14.4	0.09	0.00												
Полдник																															
КОДИТЕРСКОЕ МАДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.46	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	0.01										
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:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	69.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01												
Всего за день:		48.9	41.0	206.2	1543.3	0.58	24.3	1.22	8.04	0.3	0.76	387.4	207.2	753.0	9.9	2423.0	108.6	0.54	0.02												

5 день

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	F, мг	Se, мг								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЯЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	13,87	8,44	25,3	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	0,00	71	2011				
ПИЛОВ ИЗ ОТАВРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,6	18,2	37,9	389,1	0,06	0,36	0,16	2,86	0,00	0,11	15,10	41,06	200,24	2,36	345,18	7,21	0,07	0,01	0,00	244	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	PP						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД, УПАК)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	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:	630	21,9	18,5	84,2	590,4	0,13	8,06	0,17	3,31	0,00	0,17	62,3	71,87	267,6	7,1	752,5	11,02	0,01	0,01	0,01							
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	0,00	24	2011					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	0,07	5,84	0,29	0,27	0,05	0,07	22,87	21,08	45,97	0,75	371,01	3,69	0,03	0,00	0,00	87	2011					
КНЕДИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	0,02	319	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТАВРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	0,01	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	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	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	0,00	0,00	0,00	PP						
Итого за прием пищи:	790	36,4	32,2	106	859,1	0,39	12,9	0,54	3,9	0,38	0,36	121,3	94,2	342,7	5,6	859,0	14,4	0,17	0,03	0,03							
Полдник																											
КОЛДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	PP						
СНЕЖОК	250	7,5	10,0	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	0,00	PP						
Итого за прием пищи:	300	13,8	3,6	33,4	270,0	0,16	2,53	0,04	0,17	0,11	0,08	344,09	45,66	304,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01							
Всего за день:		72,1	64,3	223,6	1719,5	0,68	23,5	0,75	7,38	0,49	0,6	527,7	211,6	1510	13,2	1686,0	26,8	0,19	0,06	0,06							

6 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	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	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, 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	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00											190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (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											111	2011		
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,06	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	554,2	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	60	1,5	3,0	7,8	65,5	0,04	4,33	1,01	1,75	0,00	0,06	27,77	25,10	39,08	0,86	257,73	4,19	0,03	0,00												54	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00												102	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16,8	10,5	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	56,62	3,60	0,01	0,00												234	2011	
РИС, ПРЯЖИЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	150	3,3	7,0	32,0	204,4	0,03	0,42	0,00	3,19	0,00	0,03	5,03	21,64	64,93	0,46	54,06	0,61	0,02	0,01												304	2011	
КОМПОТ 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												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:	790	30,6	25,3	109	789,2	0,35	8,5	1,28	10,06	0,32	0,26	106,8	99,8	259,6	6,06	826,8	13,0	0,10	0,01														
Полдник																																	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	157,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01													111	2011
КОМПОТ 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:	300	6,7	3,5	50,3	270,0	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	50,45	20,47	70,63	0,92	197,10	1,74	0,02	0,01														
Всего за день:		49,3	49,4	238,4	1 613,4	0,6	49,6	1,47	12,2	0,67	0,66	404,8	189,0	676,3	10,1	1 736,0	36,3	0,14	0,02														

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Оборчик рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Вл, 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг					
Завтрак																														
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	211	2011			
КОГУРГ	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	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	0.02	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	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	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			
Итого за прием пищи:	605	22.9	33.2	33.9	633.0	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	63.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03			
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2011			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011			
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	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	0.00	0.00	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	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	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	760	36.7	34.6	104.8	880.6	0.42	13.82	0.33	6.18	0.08	0.33	131.92	96.46	366.66	6.41	896.16	13.82	0.18	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04			
Полдник																														
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ 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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011			
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		67.2	71.4	187.3	1683.6	0.66	20.11	0.78	9.11	2.60	1.17	681.23	168.33	871.39	14.46	1736.9	40.76	0.28	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														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	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	S, мг				
Завтрак																															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011										
КАША РАССОЯПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	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	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	NP											
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АЛЕНЬСКИИ ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	0.79	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:	590	38.8	21.76	80.7	582.3	0.34	81.01	0.40	7.34	0.06	0.20	116.48	169.8	290.04	6.81	709.0	9.6	0.06	0.00												
Обед																															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.48	0.06	1.51	8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011										
СУПЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	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	97.88	0.28	0.00	0.00	437	2008										
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	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:	720	29.08	28.6	94.7	763.1	0.29	30.07	0.24	6.9	0.00	0.24	76.3	86.31	326.0	5.83	901.1	14.3	0.12	0.01												
Полдник																															
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	NP											
РЯЖЕНКА	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	NP											
Итого за прием пищи:	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01												
Всего за день:		82.00	66.16	210.8	1 612.7	0.74	257.6	0.86	16.11	0.17	0.65	530.9	299.1	904.5	13.12	1674.6	25.16	0.19	0.02												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																												В12, мг	В6, мг		
Завтрак																															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24,5	16,8	40,7	323,6	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	206,48	30,87	264,85	0,78	220,07	1,88	0,03	0,03	0,03	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	0,00	432	2008									
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	0,00	PP										
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНАД 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	0,00	389	2011									
Итого за прием пищи:	600	28,5	18,4	92,7	661,4	0,11	7,7	0,08	2,36	0,09	0,31	284,7	51,7	329,3	4,7	486,9	3,88	0,03	0,03												
Обед																															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	71	2008										
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2,3	2,4	16,1	95,5	0,07	5,28	0,16	1,18	0,00	0,04	18,91	23,41	56,28	0,90	386,10	4,00	0,02	0,00	101	2011										
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	120	14,4	17,2	13,0	263,0	0,07	1,28	0,09	1,96	0,00	0,07	14,28	21,77	133,98	1,89	269,93	5,68	0,04	0,00	279	2011										
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ/КАРТОВЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	36,04	29,07	83,96	1,18	762,10	8,44	0,04	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	0,80	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	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:	790	26,0	26,6	103,3	743,2	0,38	21,5	16,1	4,86	0,08	0,28	114,6	106,6	343,6	6,72	1696,3	21,2	0,11	0,00												
Полдник																															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	PP											
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	53,41	0,00	0,00	0,00	376	2011										
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,3	42,4	270,0	0,06	0,11	0,04	0,17	0,11	0,10	49,17	18,69	75,06	2,03	117,86	1,36	0,01	0,01												
Всего за день:		80,2	47,3	238,2	1674,6	0,55	29,3	16,2	7,4	0,28	0,69	448,5	176,0	748,0	13,6	2300	26,4	0,15	0,04												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Оборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																												В12, мг	В6, мг			В9, мг	В5, мг	В12, мг
Завтрак																																		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	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	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011			
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.94	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	56.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.00	0.00	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	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	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	28.5	24.8	70.8	662.0	0.24	15.07	0.12	2.76	0.08	0.21	64.3	63.0	269.0	5.5	532.3	7.52	0.07	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			
Обед																																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	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	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	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	88	2011
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	308.5	0.04	1.68	0.02	2.39	0.00	0.09	9.66	17.34	119.23	1.81	316.50	6.15	0.03	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	181	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СУЛГУР)	150	0.0	4.7	0.1	42.1	0.00	0.00	0.02	0.13	0.09	0.01	9.77	1.24	1.90	0.05	1.32	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	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РУЯНОЙ	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	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	0.00	0.01	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:	760	20.5	28.6	72.1	726.9	0.32	17.4	0.43	8.36	0.09	0.21	84.8	66.3	238.5	5.16	823.3	12.9	0.06	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		
Полдник																																		
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	173.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	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	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	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	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	47.6	270.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	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	0.00	
Всего за день:		55.3	56.7	190.5	1658.9	0.62	32.5	0.59	11.28	0.28	0.5	189.8	139.8	567.0	11.1	1427.6	21.8	0.14	0.02	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		