


«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3

 / Сидорова В.А.

(подпись)

(расшифровка)

« 01 » 09 2022 г.



«Утверждаю»

Организатор питания

/Кузнецов Д.Г./

(подпись)

(расшифровка)

« 01 » сентября 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

МБОУ СОШ № 3

Категория детей с 12 и старше

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1
Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная пшеничная	250	4.13	10.75	29.00	229.25	0.500	2.380	89.500	0.500	115.380	160.000	33.380	1.630
	Сыр Российский	30	6.96	8.85	0.00	107.49	0.020	0.210	78.000	0.150	264.000	150.000	10.500	0.030
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.060	0.000	0.000	0.780	13.800	52.200	19.800	0.660
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.020	1.330	0.000	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
	Итого:	550	19.71	28.07	84.11	667.85	0.60	3.92	167.59	1.43	526.51	475.21	89.28	4.32
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	100	1.33	6.08	8.52	92.17	0.03	40.72	0.00	3.85	71.67	47.20	26.67	0.87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7.50 1.90	3.22 0.70	17.25	128.25 13.00	0.150 0.002	1.000 0.024	0.000 0.000	1.000 0.000	82.500 1.922	327.500 0.000	47.500 15.000	2.250 0.113
268	Шницель мясной с соусом	100/	12.34	21.66	11.00	288.34	0.100	0.340	5.840	1.160	43.160	175.000	33.340	2.340
309	с макаронами отварными	180	6.12	9.00	34.20	242.28	0.070	0.000	0.000	2.340	14.400	41.400	9.000	0.900
342	Компот из свеж.фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.010	1.800	0.000	0.000	6.400	4.400	3.600	0.180
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	880	32.15	41.37	119.55	976.59	0.41	43.88	5.84	8.80	231.55	648.50	147.61	8.20
	Всего за день:		51.86	69.44	203.66	1644.44	1.012	47.804	173.430	10.230	758.062	1123.710	236.890	12.523

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1.30	5.00	8.00	84.00	0.12	24.10	3.67	0.05	53.33	58.33	41.67	1.30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ.,джемом)	200/20	27.80	19.20	40.20	444.80	0.120	0.400	120.000	1.600	260.000	376.000	44.00	1.800
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.050	0.000	0.000	0.650	11.500	43.500	16.50	0.550
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.73	2.130
	Кондит.(или выпечное) изделие	80	2.55	3.39	20.91	124.35	0.030	0.000	19.500	0.390	12.300	26.100	4.50	0.300
	Итого:	550	34.83	23.09	94.73	726.05	0.200	0.670	139.500	2.640	297.400	467.730	76.73	4.780
Обед:														
	Помидор/огурец порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.97	1.170
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1.80	4.98	8.13	84.48	0.080	18.480	0.000	2.380	33.980	47.430	22.20	0.830
	со сметаной	10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.000	0.007	0.015	0.000	3.272	0.800	6.00	0.015
229	Рыба, туш.в томате с овощами	100/	22.75	5.50	2.81	151.75	0.150	2.250	27.750	2.780	54.000	331.750	53.50	1.030
312	с картофельным пюре, м/сл	180	3.80	10.00	30.09	225.56	1.390	4.500	39.870	0.180	45.900	94.240	32.08	1.030
350	Кисель	200	0.16	0.08	27.50	111.36	0.010	24.000	0.000	0.200	8.200	9.000	4.40	0.140
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.50	1.550
	Итого:	890	34.71	24.21	101.93	764.10	1.760	75.341	67.635	11.060	186.054	586.250	172.65	5.878
	Всего за день:		69.54	47.30	196.66	1490.15	1.960	76.011	207.135	13.700	483.454	1053.980	249.38	10.658

М Е Н Ю № 3
Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13.38	4.38	9.38	130.38	0.088	0.438	12.125	0.625	53.875	170.625	26.125	0.750
304	с рисом, овощем порционн.(150/30)	180	3.67	5.42	36.67	210.11	0.030	0.000	27.000	0.600	2.610	61.500	19.010	0.530
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.060	0.000	0.000	0.780	13.800	52.200	19.800	0.660
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.020	1.330	0.000	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
	Итого:	550	25.67	18.27	101.16	671.60	0.198	1.768	39.215	2.005	203.615	397.335	90.535	3.940
Обед:														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1.30	5.17	12.12	100.17	0.020	8.570	0.000	2.320	34.400	37.120	19.670	1.720
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2.90	2.50	21.00	120.00	0.100	3.700	0.020	0.250	29.475	37.500	191.250	0.725
			6.50	2.60	0.20	50.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
260	Филе куриное в соусе	100/	11.84	11.50	3.75	165.84	0.090	4.660	0.000	0.590	19.250	57.910	17.590	1.910
302	с гречей отварной	180	10.68	4.92	47.81	278.23	0.240	0.000	0.000	0.000	17.520	252.000	168.000	6.010
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	880	36.55	27.24	119.05	869.19	0.502	17.224	0.020	3.610	127.667	459.660	435.740	14.158
	Всего за день:		62.22	45.51	220.21	1540.79	0.700	18.992	39.235	5.615	331.282	856.995	526.275	18.098

М Е Н Ю № 4
Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
306 Завтрак:														
309	Макароны отварные с сыром Российским	180/ 30	6.12 6.96	9.00 8.85	34.20 0.00	242.28 107.49	0.070 0.015	0.000 0.210	0.000 78.000	2.340 0.150	14.400 264.000	41.400 150.000	9.000 10.500	0.900 0.030
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.030	0.000	100.000	0.240	22.000	76.800	4.800	1.000
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.040	0.000	0.000	0.520	9.200	34.800	13.200	0.440
377	Чай с лимоном	200	0.53	0.00	9.87	41.60	0.000	2.130	0.000	0.000	15.330	23.200	12.270	2.130
338	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.040	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого:	640	22.45	23.45	78.37	614.33	0.195	17.340	178.000	3.550	348.930	342.700	63.270	7.800
Обед:														
73	Овощи порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.970	1.170
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2.20 1.90	5.20 0.70	15.58	117.90 13.00	0.150 0.000	14.300 0.024	0.000 0.000	2.430 0.000	16.550 1.922	34.950 0.000	28.000 15.000	1.030 0.113
268	Биточки мясные с соусом	100/	12.34	21.66	11.00	288.34	0.100	0.340	5.840	1.160	43.160	175.000	33.340	2.340
143	с овощным рагу	180	5.78	6.52	37.08	230.08	0.200	7.740	74.160	3.240	114.120	214.740	148.140	29.340
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.020	0.800	0.000	0.200	5.840	46.000	33.000	0.960
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	880	27.38	35.33	144.02	1002.65	0.60	49.28	80.00	12.55	220.37	573.72	296.95	36.50
	Всего за день:		49.83	58.78	222.39	1616.98	0.795	66.624	258.000	16.100	569.302	916.420	360.220	44.303

М Е Н Ю № 5
Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводн		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
278	Тефтели из говядины	100/	8.66	9.34	13.84	174.00	0.060	2.000	29.160	0.500	40.160	204.590	27.250	3.750
302	с гречей отварной	180	10.68	4.92	47.81	278.23	0.240	0.000	0.000	0.000	17.520	252.000	168.000	6.010
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.060	0.000	0.000	0.780	13.800	52.200	19.800	0.660
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.030	1.470	0.000	0.000	158.670	132.000	29.330	2.400
	Итого:	550	27.78	24.73	119.96	813.43	0.39	3.47	29.25	1.28	230.15	642.69	244.42	12.82
Обед:														
73	Икра кабачковая	100	1.68	8.08	8.98	115.43	0.070	10.850	0.000	3.980	164.030	92.780	28.780	1.150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1.83	4.90	11.75	98.40	0.050	10.300	0.000	2.400	34.450	53.030	26.200	1.180
		10	1.90	0.70		13.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
	со сметаной	10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.002	0.007	0.003	0.000	3.272	0.800	6.000	0.015
291	Плов с курами	250	18.14	15.11	45.84	391.81	0.060	0.000	46.250	0.860	28.260	166.460	36.260	1.910
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.040	0.000	0.000	0.360	9.200	42.400	10.000	1.240
	Итого:	850	26.62	31.23	96.10	771.60	0.22	21.45	46.25	7.60	254.73	377.60	133.97	7.74
	Всего за день:		54.40	55.96	216.06	1585.03	0.614	24.921	75.503	8.880	484.884	1020.290	378.390	20.558

М Е Н Ю № 6
Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная Дружба	250	4.13	10.75	29.00	229.25	0.500	2.380	89.500	0.500	115.380	160.000	33.380	1.630
	Сыр Российский	30	6.96	8.85	0.00	107.49	0.020	0.210	78.000	0.150	264.000	150.000	10.500	0.030
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.060	0.000	0.000	0.780	13.800	52.200	19.800	0.660
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.020	1.330	0.000	0.000	133.330	111.110	25.560	2.000
	Итого:	550	19.71	28.07	84.11	667.85	0.60	3.92	167.59	1.43	526.51	475.21	89.28	4.32
Обед:														
45	Салат из свежей капусты*	100	1.33	6.08	8.52	92.17	0.03	40.72	0.00	3.85	71.67	47.20	26.67	0.87
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7.50 1.90	3.22 0.70	17.25	128.25 13.00	0.150 0.002	1.000 0.024	0.000 0.000	1.000 0.000	82.500 1.922	327.500 0.000	47.500 15.000	2.250 0.113
268	Котлета мясная с соусом	100/	12.34	21.66	11.00	288.34	0.100	0.340	5.840	1.160	43.160	175.000	33.340	2.340
309	с макаронами отварными	180	6.12	9.00	34.20	242.28	0.070	0.000	0.000	2.340	14.400	41.400	9.000	0.900
342	Компот из свеж.фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.010	1.800	0.000	0.000	6.400	4.400	3.600	0.180
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	880	32.15	41.37	119.55	976.59	0.41	43.88	5.84	8.80	231.55	648.50	147.61	8.20
	Всего за день:		51.86	69.44	203.66	1644.44	1.01	47.80	173.43	10.23	758.06	1123.71	236.89	12.52

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1.30	5.00	8.00	84.00	0.12	24.10	3.67	0.05	53.33	58.33	41.67	1.30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7**Вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	200/20	27.80	19.20	40.20	444.80	0.120	0.400	120.000	1.600	260.000	376.000	44.00	1.800
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.050	0.000	0.000	0.650	11.500	43.500	16.50	0.550
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.73	2.130
	Кондит.(или выпечное) изделие	80	2.55	3.39	20.91	124.35	0.030	0.000	19.500	0.390	12.300	26.100	4.50	0.300
	Итого:	550	34.83	23.09	94.73	726.05	0.200	0.670	139.500	2.640	297.400	467.730	76.73	4.780
Обед:														
	Помидор/огурец порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.97	1.170
98	Суп Крестьянский на м/к бульоне	250/	2.70	2.78	14.58	94.14	0.060	10.000	0.000	0.000	49.250	222.500	26.50	0.780
	со сметаной	10	0.30	2.00	0.30	21.00	0.000	0.007	0.015	0.000	3.272	0.800	6.00	0.015
259	Жаркое по-домашнему	250	23.83	26.18	19.85	410.29	0.450	30.590	0.000	1.760	39.550	309.710	61.76	4.850
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.020	0.800	0.000	0.200	5.840	46.000	33.00	0.960
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.50	1.550
	Итого:	860	33.89	32.91	115.09	891.76	0.660	67.501	0.015	7.480	138.614	682.040	181.73	9.438
	Всего за день:		68.72	56.00	209.82	1617.81	0.860	68.171	139.515	10.120	436.014	1149.770	258.46	14.218

М Е Н Ю № 8
Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
294	Котлеты(биточки) куриные	100/	15.20	13.60	13.50	237.20	0.075	0.200	20.000	0.375	44.000	96.000	26.000	2.200
309	с макаронами, овощем порционным	180	3.67	5.42	36.67	210.11	0.030	0.000	27.000	0.600	2.610	61.500	19.010	0.530
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.030	1.470	0.000	0.000	158.670	132.000	29.330	2.400
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.030	0.000	0.000	0.390	6.900	26.100	9.900	0.330
338	Фрукт (мандарин)	75	0.96	0.21	8.68	40.50	0.040	64.290	0.000	0.210	36.430	24.640	13.930	0.320
	Итого:	585	25.80	22.20	102.54	713.15	0.205	65.960	47.000	1.575	248.610	340.240	98.170	5.780
Обед:														
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1.30	5.17	12.12	100.17	0.020	8.570	0.000	2.320	34.400	37.120	19.670	1.720
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8.71	2.54	14.56	115.96	0.150	15.590	0.080	0.150	49.230	250.530	38.500	1.190
255	Печень по-строгановски	100/	13.50	9.20	8.60	171.20	0.190	12.700	3240.000	1.000	30.000	239.000	17.000	5.000
302	с гречей отварной	180	10.68	4.92	47.81	278.23	0.240	0.000	0.000	0.000	17.520	252.000	168.000	6.010
350	Кисель	200	0.16	0.08	27.50	111.36	0.010	24.000	0.000	0.200	8.200	9.000	4.400	0.140
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	880	37.15	22.46	135.29	891.87	0.660	60.860	3240.080	4.120	150.850	840.650	260.070	15.610
	Всего за день:		62.95	44.66	237.83	1605.02	0.865	126.820	3287.080	5.695	399.460	1180.890	358.240	21.390

М Е Н Ю № 9
Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
210	Омлет натуральный	200	19.61	27.60	12.83	354.16	0.100	0.440	424.660	0.930	150.540	332.000	25.330	3.640
	Салат овощной*	100	1.33	6.08	8.52	92.17	0.030	40.720	0.000	3.850	71.670	47.200	26.670	0.870
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.050	0.000	0.000	0.650	11.500	43.500	16.500	0.550
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Итого:	560	25.52	41.38	55.10	668.95	0.180	41.430	424.750	5.430	247.310	446.730	80.270	7.190

Обед:

73	Овощи порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.970	1.170
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1.83 1.90 0.30	4.90 0.70 2.00	11.75 0.30	98.40 13.00 21.00	0.050 0.002 0.002	10.300 0.024 0.007	0.000 0.000 0.003	2.400 0.000 0.000	34.450 1.922 3.272	53.030 0.000 0.800	26.200 15.000 6.000	1.180 0.113 0.015
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13.38	4.38	9.38	130.38	0.088	0.438	12.125	0.625	53.875	170.625	26.125	0.750
312	с картофельным пюре, м/сл	180	3.80	10.00	30.09	225.56	1.390	4.500	39.870	0.180	45.900	94.240	32.080	1.030
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.020	0.800	0.000	0.200	5.840	46.000	33.000	0.960
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	890	26.37	23.23	131.88	841.67	1.68	42.15	52.00	8.93	184.04	467.73	177.88	6.77
	Всего за день:		51.89	64.61	186.98	1510.62	1.862	83.579	476.748	14.355	431.349	914.455	258.145	13.958

Салат овощной* - на выбор :

Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1.33	6.08	8.52	92.17	0.030	40.720	0.000	3.850	71.670	47.200	26.670	0.870
Салат из кваш.капусты (после 1 марта)	100	1.30	5.00	8.00	84.00	0.120	24.100	3.670	0.050	53.330	58.330	41.670	1.300
Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.044	9.630	0.000	0.000	31.235	43.270	19.529	0.828
Салат из свежих помидоров(огурцов)	100	0.96	6.07	3.64	73.00	0.041	8.250	0.000	0.000	19.020	33.915	16.042	0.739
Салат из свеклы отварной	100	1.30	5.17	12.12	100.17	0.020	8.570	0.000	2.320	34.400	37.120	19.670	1.720

М Е Н Ю № 10
Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводн		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная гречневая	250	7.50	8.50	36.50	252.50	0.500	2.375	89.500	0.500	115.380	160.000	33.375	1.625
	Сыр Российский	30	6.96	8.85	0.00	107.49	0.020	0.210	78.000	0.150	264.000	150.000	10.500	0.030
	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.000	0.000	0.090	0.000	0.000	1.900	0.040	0.000
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.060	0.000	0.000	0.780	13.800	52.200	19.800	0.660
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.030	1.470	0.000	0.000	158.670	132.000	29.330	2.400
	Итого:	550	22.90	27.82	94.81	721.19	0.61	4.06	167.59	1.43	551.85	496.10	93.05	4.72
Обед:														
73	Овощи порционные	100	1.20	0.40	8.40	42.00	0.080	26.080	0.000	5.070	27.280	50.030	26.970	1.170
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250	2.90	2.50	21.00	120.00	0.100	3.700	0.020	0.250	29.475	37.500	191.250	0.725
			1.90	0.70		13.00	0.002	0.024	0.000	0.000	1.922	0.000	15.000	0.113
288	Куры отварные (туш.)	100/	21.68	13.33	0.00	206.68	0.040	0.000	20.000	0.180	40.000	143.330	20.000	2.000
321	с капустой тушеной	180	5.22	14.40	39.85	309.89	0.070	38.880	0.000	1.980	136.440	107.100	51.480	4.140
376	Чай сладкий	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.000	0.270	0.000	0.000	13.600	22.130	11.730	2.130
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.55	24.70	114.95	0.050	0.000	0.000	0.450	11.500	53.000	12.500	1.550
	Итого:	880	36.23	31.88	103.42	846.52	0.34	68.95	20.02	7.93	260.22	413.09	328.93	11.83
	Всего за день:		59.13	59.70	198.23	1567.71	0.952	73.009	187.610	9.360	812.067	909.190	421.975	16.543