

МАОУ «Комсомольская СОШ»

И.Д. Шахова



МБОУ «Плехановская СОШ»

филиал "Зуятская ООШ"

филиал "Зарубинская ООШ"

Е.В. Чечурова



УТВЕРЖДАЮ:

ИП О.В. Вальнева



СОГЛАСОВАНО:

Центральный территориальный
отдел Управление Роспотребнадзора
по Пермскому краю

**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет
в общеобразовательных учреждениях**

Основание: Сб. технологических нормативов рецептов блюд для школьников общеобразовательных учреждений 2008г.;
Сб. технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ 2013г. Уральский региональный
центр питания СанПин 2.4.5.2409.08

Таблицы химич состава и калорийности российских продуктов питания 2009г.

Исполнитель: Вальнева О.В

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	0,01	0,12	0,03	0,08	140	140	6,6	0,16
112/2008	Каша пшениная мол жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
287/2008	Кофейный напиток с мол (2 в)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,1	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
112/2013	Плоды свежие (груша)	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
25%	итого		17,04	15,55	91,46	576,38	0,32	7,08	0,09	1,36	367,5	429,38	85,34	4,67
Обед														
112/2013	Плоды свежие	150	0,50	3,00	3,20	42,01	22,98	0,12	2,71	25,90	14,04	10,34	0,35	0,59
44//2008	Суп овощной со сметаной	200/8	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	1,92	1,18	6,23	48,22	18,10	0,65
204/263 /2008	Сосиска отварная	60/30	13,13	17,69	10,17	246,62	0,11	0,55	0,07	0,55	143,23	213,32	31,21	1,83
228/2008	Макарон изд отварные	100	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
280/2008	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,56	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
37%	итого		27,13	32,24	115,13	859,26	23,43	22,26	5,06	29,87	223,84	464,82	113,74	8,49
61%	всего за день		44,17	47,79	206,59	1435,64	23,75	29,34	5,15	31,23	591,34	894,20	199,08	13,16

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
516/2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
152/261 /2008	Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий	200	22,72	6,98	33,73	288,73	0,14	0,91	0,27	0,61	339,42	421,68	58,10	0,27
296/2008	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	1,09
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
25%	итого		31,95	20,62	69,63	592,39	0,26	2,77	0,37	1,04	631,92	656,88	96,15	1,98
Обед														
37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,81
181/2008	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	2,80
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112/2013	Плоды свежие	150	3,00	1,00	42,00	192,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
35%	итого		35,30	24,82	113,38	825,87	0,44	30,86	0,22	3,65	110,06	450,38	157,92	10,92
60%	всего за день		67,25	45,44	183,01	1418,26	0,70	33,63	0,59	4,69	741,98	1107,26	254,07	12,90

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
139/2008	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
83/259 /2008	Котлеты морковные молочный на карт крахмале Соус	200	8,54	15,64	37,04	323,04	0,13	88,44	0,60	7,11	108,66	143,63	74,01	1,30
269/2008	Какао с молоком (1-й вар)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
26%	итого		19,67	24,41	78,03	610,26	0,23	89,74	0,72	7,69	261,10	349,58	109,76	3,52
Обед														
41/2008	Рассольник домашний	200/8	4,02	9,04	25,90	119,68	0,09	7,85	0,17	1,92	28,30	56,78	22,55	0,82
163/262 /2008	Котлета любительская с соусом	50/30	5,08	6,67	1,26	116,65	0,06	0,85	0,23	1,21	29,51	149,15	18,80	0,54
224/2008	Рис отварной	100	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,50
294/2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112/2013	Йогурт сливочный	90	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
32%	итого		19,70	22,17	127,35	745,03	0,35	21,50	0,43	4,80	112,56	409,70	109,43	7,09
58%	всего за день		39,37	46,58	205,38	1355,29	0,58	111,24	1,15	12,49	373,66	759,28	219,19	10,61

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
363/2008	Колбаса вареная (порционно)	30	9,00	13,50	30,00	157,5	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
102/2008	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
288/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
25%	итого		23,42	28,45	89,23	586,42	0,20	3,03	0,08	0,59	330,12	365,61	63,52	2,18
Обед														
45/2008	Суп картофель с бобовыми	200/10	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	6,73	0,19	0,17	14,74	47,30	18,02	0,64
189/263 /2008	Котлеты, биточки, шницеля Соус сметанный	70	11,18	15,87	6,71	214,77	0,09	0,03	0,07	0,71	26,64	146,44	22,54	2,19
236/2008	Пюре картофельное с кап.туш.	100/50	3,63	4,28	13,23	105,74	0,08	32,04	1,08	0,41	98,63	90,03	40,26	1,04
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112/2013	Йогурт сливочный	90	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
29%	итого		23,98	24,42	88,72	678,08	0,45	108,80	1,35	2,86	221,06	436,67	139,42	8,56
54%	всего за день		47,40	52,87	177,95	1264,50	0,65	111,83	1,43	3,45	551,18	802,28	202,94	10,74

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	0,01	0,12	0,03	0,08	140	140	6,6	0,16
151/266 /2008	Пудинг из творога паровой Соус фрукт из кураги (абрикос)	200	25,46	9,01	46,88	172,04	0,1	0,81	0,12	0,86	227,36	319,98	440,3	2,09
287/2008	Кофейный напиток с мол (2 в)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
112/2013	Плоды свежие (персик)	100	0,90	0,00	9,50	45,00	0,04	10,00	0,00	1,10	20,00	34,00	16,00	0,60
19%	итого		34,68	16,75	88,49	449,66	0,20	11,58	0,16	2,42	456,75	562,44	478,10	3,45
Обед														
105/2013	Булочка	60	0,86	3,05	5,70	45,21	0,01	1,14	0,00	1,38	18,99	22,13	11,29	0,72
47/2008	Суп с карт.макаронными изд	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,10	8,10	0,19	0,30	18,26	55,91	23,27	0,90
187/257 /2008	Кнели из говядины Соус молочный к блюдам (2 в)	70/30	13,62	17,18	7,40	238,63	0,07	0,55	0,05	0,43	71,54	169,87	23,06	1,89
92/2008	Каша пшеничная	150	2,79	11,15	16,93	179,24	0,09	11,52	0,35	2,85	32,48	57,70	25,12	1,05
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
36%	итого		26,33	34,63	110,13	851,04	0,44	22,53	0,77	7,81	217,77	464,44	147,17	8,32
55%	всего за день		61,01	51,38	198,62	1300,70	0,64	34,11	0,93	10,23	674,52	1026,88	625,27	11,77

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

6 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
516/2013	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
109/2008	Каша овс из "Геркулеса" жид	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
298/2008	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
112/2013	Плоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
26%	итого		17,90	24,34	77,07	601,63	0,35	8,83	0,16	1,39	514,88	494,33	106,41	4,50
Обед														
112/2013	Плоды свежие	150	0,80	0,10	2,30	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
56/2008	Суп -лапша домашняя с кур.	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,05	0,04	0,19	0,42	12,34	34,48	7,96	0,46
208/265 /2008	Кнели из кур с рисом Соус томатный	60/30	9,32	14,63	11,01	212,99	0,08	2,09	0,12	0,67	60,84	148,87	21,48	1,74
219/2008	Каша гречневая рассыпч	100	8,75	5,43	45,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,36	3,30
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
34%	итого		27,75	25,03	125,25	799,07	0,54	137,13	0,43	3,18	144,23	487,62	175,80	9,15
60%	всего за день		45,65	49,37	202,32	1400,70	0,89	145,96	0,59	4,57	659,11	981,95	282,21	13,65

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
382/2008	Бутерброд с джем или повид	40	1,27	4,00	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8
133/2008	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,00	173,46	0,16	8,00	0,22	0,46	113,44	205,88	26,62	1,78
269/2008	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
22%	итого		17,56	20,67	66,31	521,03	0,26	9,78	0,26	1,06	252,73	363,83	66,45	3,80
Обед														
46/2008	Суп картофель с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
171/263 /2008	Рыба туш в молоч.соусе	50/50	15,92	17,62	6,62	243,34	0,13	1,53	0,57	3,15	90,64	243,36	42,96	0,88
241/2008	Картофельное пюре	150	3,84	7,27	27,95	192,55	1,62	6,46	0,02	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	18,00	2,80
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112/2013	Плоды свежие	150	3,00	1,00	42,00	192,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
40%	итого		34,75	30,34	134,01	950,73	2,11	32,66	0,81	5,51	208,78	655,46	205,91	10,43
63%	всего за день		52,31	51,01	200,32	1471,76	2,37	42,44	1,07	6,57	461,51	1019,29	272,36	14,23

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376/2008	Бутерброды с сыром (1 вар)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
149/261 /2008	Лапшевник с твор Соус молочный сладкий	200	16,47	8,66	45,34	323,03	0,01	0,51	0,12	0,08	64,04	157,63	24,61	1,02
285/2008	Кофейный напиток на сгущ мол	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
26%	итого		25,10	20,53	81,05	606,90	0,08	0,93	0,20	0,58	354,58	394,81	57,56	2,22
Обед														
376/2008	Бутерброд с сыром	25/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
63/2008	Щи из св капусты с картоф	200/8	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62
209/258	Плов с курицей	200	12,03	14,52	10,29	219,79	0,07	10,40	0,07	0,52	31,15	113,85	15,96	1,14
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
30%	итого		26,72	30,02	78,65	693,59	0,32	34,97	0,35	2,52	311,78	455,75	98,25	7,12
55%	всего за день		51,82	50,55	159,70	1300,49	0,40	35,90	0,55	3,10	666,36	850,56	155,81	9,34

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
139/2008	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
516/2013	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
55/2008	Суп молочный с овощами	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,81	160,00	38,23	0,86
294/2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
108/2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,1	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,80
112/2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
24%	итого		21,59	17,43	80,14	556,26	0,35	77,09	0,38	1,25	481,06	482,34	94,77	3,45
Обед														
112/2013	Йогурт сливочный	90	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
57/2008	Суп - пюре из картофеля с грен.	200/10	2,70	4,12	16,85	115,31	0,11	6,30	0,10	0,21	48,44	80,24	24,06	0,21
180/2008	Гуляш из говядины	50/50	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79
235/2008	Макароны отварные	100	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,3	86,21	71,51	29,73	1,37
282/2008	Компот из св плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
34%	итого		33,63	33,98	91,64	803,92	0,94	130,37	0,29	2,25	221,96	424,28	121,59	7,89
58%	всего за день		55,22	51,41	171,78	1360,18	1,29	207,46	0,67	3,50	703,02	906,62	216,36	11,34

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

№ рец % и сборник	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	0	0	0,05	0,1	2,4	3,00	0,05	0,02
114/2008	Каша рисовая мол жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
271/2008	Какао с молоком.сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
21%	итого		11,28	17,97	73,51	500,78	0,18	4,12	0,15	0,60	392,25	355,23	64,01	1,07
Обед														
105/2013	Булочка	60	0,86	3,05	5,70	45,21	0,01	1,14	0,00	1,38	18,99	22,13	11,29	0,72
51/2008	Суп картофельн. с рыбой	200,00	1,85	6,19	12,34	112,47	0,05	8,28	0,17	1,91	28,40	46,72	17,64	0,53
189/263 /2008	Котлеты, биточки, шницеля Соус сметанный	70	11,18	15,87	6,71	214,77	0,09	0,03	0,07	0,71	26,64	146,44	22,54	2,19
239/2008	Каша "Дружба"	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	6,24	0,03	0,21	14,99	79,55	29,07	1,16
294/2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
108/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,40
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0,60	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
31%	итого		21,36	32,76	92,05	739,23	0,93	18,49	0,27	4,97	111,77	365,28	101,18	6,46
53%	всего за день		32,64	50,73	165,56	1240,01	1,11	22,61	0,42	5,57	504,02	720,51	165,19	7,53