

Утверждаю : Директор МБОУ

« Юшалинская СОШ № 25 »

Федорова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

Для организации питания обучающихся

на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) 7-12 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			С	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
														Б	Ж
1 день понедельник															
Завтрак	175 Каша гречневая с маслом (200/5)	205	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,5				122,54			3,42
	91 Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1				181,7		10,0	0,3
	266 Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88		0,2							
	403 Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15				24		13,5	3,3
	Итого за завтрак	605	16,74	17,56	82,64	544	0,27	15,8	0	0	0	328,24	0	23,5	7,02
Обед	121 Борщ из свежей капусты со сметаной (200/10/10)	220	3,28	5,28	12,24	109,6		3,0							
	386 Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243,0	0,3					10,2			0,2
	339 Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212	0,14					50,0		20,0	1,75
	72 Напиток Витощка	200			6	80,0	23			13	23			31,0	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0									
	Итого за обед	720	25,08	21,43	98,24	762,6	23,44	3	13	23	23	60,2	0	51	1,95
2 день вторник															
Завтрак	185 Каша пшеничная с маслом (200/5)	205	7,44	8,8	35,2	249,6	0,16	0,54				129,2		44,93	1,18
	2 Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17			0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
	459 Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1			67,2		45,8	0,9
	300 Яйцо	40	5,1	2,3	0,3	63,0						22,0		5,0	1,0
	Итого за завтрак	508	26,42	23,74	104,91	743,55	0,33	13,34	0,25	5,45	5,45	434,3	217	138,64	4,82
Обед	132 Рассольник "Ленинградский" (200/10)	210	2,16	3,6	13,8	96		2,5							
	290 Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16			45,2	168,49	20,02	2,1
	156 Макароны отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9			12,5		7,30	0,7
	2108 Кисель Витощка	200			7	95	23	31	14,0	20	20				
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0									
	Итого за обед	710	24,01	29,6	80,06	757,24	23,15	34,93	15,06	20	20	77,74	168,49	27,32	2,84

Завтрак	3 день среда															
	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3	
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9	
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74	
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75									
		Итого за завтрак	593	23,87	22,24	105,49	703,34	0,25	13,89	36,97	5,45	475,27	373,05	112,23	2,94	
		Суп гороховый с гречками (200/10/20)	230	5,12	7,44	25,6	189,6		1,7							
		Запеканка творожная со сгущ. Молоком (100/10)	110	8,6	9,8	21,3	207		0,38							
	638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116,0		0,1							345
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118									196,15
Завтрак	394	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189,0	0,08	20,0			16,0		84,0	1,2	
		Итого за обед	790	20,92	18,79	141,2	819,6	0,08	22,18	0	0	16	0	84	542,35	
4 день четверг																
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,5	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51	
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2	
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74	
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9	
		Итого за завтрак	663	22,63	18,85	130,25	765,45	0,34	33,71	30,85	5,45	460,72	354,98	196,85	4,35	
	133	Суп картофельный с курицей (200/15)	215	3,28	7,2	15,2	138,4		5,2							384,28
	312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	16,65	0,38	
	299	Рыба (филе) тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1			28,9		14,2	0,5	
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7	
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0									
Завтрак		Итого за обед	715	23,39	40,62	66,98	808,63	0,05	6,87	0,27	0	199,59	109,98	35,15	385,86	
5 день пятница																
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264,0	0,2	0,5				137,34		1,66	
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3	
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06	
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3	
		Итого за завтрак	605	19,34	22,92	105,12	690,98	0,29	16,68	0,2	0,06	304,02	212,34	43,5	5,32	

8 день среда

Завтрак	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0				0,3		4,2	0,7
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0		24,0		13,5	3,3
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	42,91	1,74
		Итого за завтрак	610	20,72	22,43	104,31	657,59	0,3	16,09	36,87	5,45	432,37	373,05	6,04
Обед	123	Суп крестьянский с крупой	200	1,76	4,24	11,76	89,6	0,08	24,24				14,2	0,6
	312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,05	1,52	0,27		170,39	109,98	0,38
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3,0			19,9	28,6	2,1
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	0,06
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0							
		Итого за обед	700	27,55	47,03	89,76	926,01	0,17	29,84	0,47	0,06	288,61	184,98	3,14

9 день четверг

	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5		137,34			1,66
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20		16		84	1,2
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0				0,3		4,2	0,7
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,8	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	42,9	1,74
		Итого за завтрак	660	25,04	26,57	147,51	885,35	0,45	20,5	0,15	5,45	369,54	217	5,3
Обед	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,7	4,4	19,1	137,0	0,9	5,2		22,2		27,7	0,96
	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132,0	0,07	5,07	1,49	16,7		18,0	2,3
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228				17,3			4,6
	72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23,0		13,0	13,0			
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,66	28,56	141,6							
		Итого за обед	710	27,02	13,86	95,96	718,6	23,97	10,27	14,49	13	56,2	0	7,86

10 день пятница

Завтрак	340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478				58,5		56,9	2,87
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1	67,2		45,8	0,9
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		24		13,5	3,3
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118							
		Итого за завтрак	558	26,3	42,55	51,6	699,2	0,05	27,8	0,1	0	149,7	116,2	7,07

121	Борщ из свежей капусты со сметаной (200/10/10)	220	3,28	5,28	12,24	109,6	3							
261	Печень тушенная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,73	13,51	5,5
156	Макаронны отварные	150	5,3	3	34,1	189,9	0,1		0,9		12,5		7,3	0,7
638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116,0	0,1							
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118,0								
	Итого за обед	720	24,21	24,58	101,15	730,5	0,29	23,08	3,3	1,9	45,37	224,73	20,81	6,2

Химический состав за период (всего)

№п/п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	212,2	234,3	989,1	6753,2	2,6	187,5	105,5	27,3	3751,8	1747,4	970,4	49,3
2	ОБЕД	246,73	265,1	955,15	7801,82	94,76	171,8	61,65	77,96	932,65	856,67	435,45	963,55
	Итого	458,93	499,41	1944,26	14555,03	97,33	359,29	167,14	105,3	4684,43	2604,09	1405,84	1012,89

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п		Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	Прием пищи												
1	ЗАВТРАК	21,22	23,43	98,91	675,32	0,26	18,75	10,55	2,73	375,18	174,74	97,04	4,93
2	ОБЕД	24,67	26,51	95,52	780,18	9,48	17,18	6,17	7,80	93,27	85,67	43,55	96,36
	Итого	45,89	49,94	194,43	1455,50	9,73	35,93	16,71	10,53	468,44	260,41	140,58	101,29

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	1 день понедельник														
Завтрак	175 Каша гречневая с маслом (250/7)	257	11,3	11,2	46,3	333,0	0,275	0,625				153,17			4,275
	91 Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1				181,7		10,0	0,3
	266 Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2							
	Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75									
	Итого за завтрак	632	22,15	22,7	93,58	657,75	0,275	0,925	0	0		334,87	0	10	4,575
Обед	121 Борщ из свежей капусты со сметаной (250/10/10)	270	4,1	6,6	15,3	137,0		3,0							
	386 Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36					12,24			0,24
	339 Котлета из мяса говядины паровая	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14					50,0		20,0	1,75
	72 Напиток Витощка	200			6,0	80,0	23			13	23			31,0	
	Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6									
	Итого за обед	810	27,44	23,62	114,3	862,2	23,5	3	13	23		62,24	0	51	1,99

2 день вторник

Завтрак	185	Каша пшенная с маслом (250/7)	257	9,3	11,0	44,0	0,22	0,67			161,5		56,17	1,47
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	300	Ййшо	40	5,1	2,3	0,3					22,0		5,0	1,0
		Итого за завтрак	560	28,28	25,94	113,71	0,39	13,47	0,25	5,45	466,6	217	149,88	5,11
Обед	132	Рассольник "Ленинградский" (250/10)	260	2,7	4,5	17,2		2,5						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	0,1	1,4	0,2		45,2		20,0	2,1
	256	Макароны отварные	180	6,36	3,6	40,92	0,12		10,8		15		8,76	0,84
	2108	Кисель Витоща	200			7	23	31	14	20	20,0			
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,66	28,56								
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15			24		13,5	3,3
		Итого за обед	950	27,03	31,81	109,78	23,22	49,93	24,96	20	104,24	0	42,28	6,28

3 день среда															
Завтрак	390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
Обед		Итого за завтрак	645	25,43	23,74	110,39	743	0,27	14,16	46,15	5,45	523,31	412,06	118,11	3,02
		Суп гороховый с гречками (250/10/20)	280	6,4	9,3	32,0	237,0		1,7						
		Запеканка творожная со стущ. молоком (120/10)	130	10,36	11,8	25,6	248,4		0,45						345
	638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116		0,1						
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,66	28,56	141,6							84	1,2
	394	Банан	200	3	1,0	42	189	0,08	20			16			
Итого за обед			870	24,78	22,72	156,62	932	0,08	22,25	0	0	16	0	84	346,2

4 день четверг

Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,8	12,64	60,1	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,9	1,74
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
	394	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16		84	1,2
Обед		Итого за завтрак	713	24,07	20,15	134,96	801,45	0,36	33,94	38,5		501,13	389,48	202,89	4,48
	133	Суп картофельный с курицей (250/20)	270	4,1	9,0	19,0	173,0		6,8						
	312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	312,23	0,05	1,82	0,32		204,46	131,98	19,98	0,45
	299	Рыба (филе)тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2		0,1			28,9		14,2	0,5
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
Итого за обед			810	25,7	47,6	76,7	918,0	0,1	8,8	0,3	0,0	233,7	132,0	38,5	1,7

5 день пятница

Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15,0			24		13,5	3,3
Итого за завтрак			657	21,38	25,38	114,02	756,98	0,34	16,81	0,2	0,06	475,7	228,2	63,8	5,74

Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3,68	7,07	8,58	118,0	0,06	19,41			46,81			0,85
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76			5,52
	487	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,0	0,1			13,5		11,8	1,2
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	807	29,06	21,69	106,4	873,2	0,08	22,46	0	0	100,97	0	40,4	9,63
		6 день понедельник													
	185	Каша пшеница с маслом (250/7)	257	9,3	11	44	312,0	0,22	0,67			161,5		56,17	1,47
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
Завтрак		Йогурт	125	3,75	3,5	16,38	113,75								
		Итого за завтрак	640	18,15	20,6	85,08	585,35	0,22	13,57	0,1	0	410,4	0	111,97	2,67
	139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2,1	4,5	8,65	97		1,7						
	339	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	15,0	212,0	0,14				50,0		20,0	1,75
	386	Рис припущенный	180	4,32	4,56	49,44	291,6	0,36				12,24			0,24
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14	20	20			
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
		Итого за обед	800	25,44	21,52	108,65	837,2	23,5	32,7	14	20	82,24	0	20	1,99

7 день вторник

Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (250/7)	257	9,2	12,8	44,3	329,0	0,1	1,18			267,28			0,63
	266	Чай с молоком	200	2,1	1,9	15,5	88,0		0,2						
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5,0	6,1	15,4	123,0		0,1			181,7		10,0	0,3
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
		Итого за завтрак	657	16,9	21,4	89,9	606,6	0,15	16,48	0	0	472,98	0	23,5	4,23
	99	Суп-пюре из картофеля с гречками (250/20)	270	4,7	6,1	23,5	168,0		0,7						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16		45,24		20,02	2,14
	256	Макаронные отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,12		10,8		15,0		8,76	0,84
	494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0		0,05			0,3		4,3	0,7
		Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6								
Обед															
		Итого за обед	810	28,73	32,82	111,88	867,82	0,17	2,18	10,96	0	60,54	0	33,08	3,68

8 день среда															
Завтрак	390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9		240,21	195,06	29,4	0,38
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74
		Итого за завтрак	662	22,28	23,93	109,21	697,25	0,32	16,36	46,05	5,45	480,41	412,06	90,01	6,12
Обед	123	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	14,7	112	0,1	8			30,3		17,7	0,7
	312	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,8	312,23	0,05	1,82	0,32		204,46	131,98	20,0	0,45
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12,9	10,8	9,1	220,0		3			19,9		28,6	2,1
	692	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75,0	20,0	0,06
		Хлеб витаминный	70	5,39	0,8	33,3	165,2								
		Итого за обед	800	30,28	53,36	103,34	1046,81	0,19	13,9	0,52	0,06	352,98	206,98	86,28	3,31

9 день четверг															
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10,2	12,3	44,5	330,0	0,25	0,63			171,68	153,2	20,3	2,08
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	38,0					0,3		4,2	0,7
	394	Банан	200	3	1	42	189,0	0,08	20			16		84	1,2
	2	Бутерброд с повидлом (30/5/20)	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17		0,15	5,45	215,9	217	42,91	1,74
		Итого за завтрак	712	27,08	29,0	156,4	951,4	0,5	20,63	0,15	5,45	403,88	370,2	151,41	5,72
Обед	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2
	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132,0	0,07	5,07	1,49		16,7		18,0	2,3
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,96	2,76	46,0	273,6					20,76			5,52
	72	Напиток Витошка	200			6,0	80,0	23,0		13,0	13,0				
		Хлеб витаминный	70	5,39	0,8	33,32	165,2								
		Итого за обед	800	29,65	15,53	113,18	822,1	23,17	11,57	14,49	13	65,16	0	52,6	9,02

10 день пятница															
Завтрак	340	Омлет натуральный	150	21,8	41,4	3,8	478								
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0,1		9,3	36,6		12,8	0,1		58,5		56,9	2,87
	403	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15			24		13,5	3,3
		Хлеб витаминный	50	3,8	0,55	23,8	118								
		Итого за завтрак	558	26,3	42,55	51,6	699,2	0,05	27,8	0,1		149,7		116,2	7,07

121	Борщ из свежей капусты со сметаной (250/10/10)	270	4,1	6,6	15,3	137,0		3					
261	Печень тушенная в соусе	100	11,43	15,8	2,5	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,73	13,51
256	Макароны отварные	180	6,36	3,6	40,92	227,9	0,1		10,8		15,0		8,76
638	Компот из изюма	200	0,4		28,5	116		0,1					
	Хлеб витаминный	60	4,62	0,7	28,56	141,6							
	Итого за обед	810	26,91	26,61	115,79	819,48	0,31	23,08	13,2	1,9	47,87	224,73	22,27
													6,34

Химический состав за период (всего)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	232,02	255,42	1058,86	7304,88	2,875	174,145	131,5	21,86	4218,98	2029	1037,77	48,735
2	ОБЕД	275,1	297,2	1116,6	8888,3	94,3	189,8	91,5	78,0	1125,9	563,7	470,4	390,1
	Итого	507,07	552,65	2175,48	16193,1	97,145	363,985	222,95	99,82	5344,88	2592,69	1508,16	438,83

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	23,20	25,54	105,89	730,49	0,29	17,41	13,15	2,19	421,90	202,90	103,78	4,87
2	ОБЕД	27,51	29,72	111,66	888,83	9,43	18,98	9,15	7,80	112,59	56,37	47,04	39,01
	Итого	50,71	55,27	217,55	1619,31	9,71	36,40	22,30	9,98	534,49	259,27	150,82	43,88