

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Паёвская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МБОУ «Русско-Паёвская
средняя общеобразовательная школа»

С.А. Таказин



Примерное меню на 10 дней

Возраст: с 12 лет и старше

2022-2023 учебный год

День: 1

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	311	Каша жидкая молочная «Дружба»	250	6,44	11,3	46,9	262	192	30	146	1.91	0.14	0	1.5
2	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007	00	00
3	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	3,1	0.26	19,3	115	19,8	39,6	140,4	2.6	0.15	00	00
4		Хлеб белый пшеничный	20	3.8	0.4	24.6	117.7	11.98	8.35	3.88	0.64	0.10	00	00
5		Соль йодированная												
Итого:			550	9.96	14.46	201.4	519.8	230.75	84	300.64	8.13	0.307	2	1.5
Обед														
1	14	Салат витаминный с растит. маслом	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	0.27	18.95
2	19	Щи из свежей капусты с курицей	250	2.68	5.78	0.99	148.06	83.60	9.12		1.11		20.50	
3	430	Горох отварной	200	4.40	1.40	8.70	58.0	37.30	66.20	28.40	2.14	00	1.00	00
4	413	Сосиска отварная	100	10.1	16.91	3.1	204.6	43.75	198	25	2.25			
5	389	Сок фруктовый	200	1.00	00	120.20	84.80	14.00	10.00	10.00	2.80	0.01	2.00	0
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	30.95	31.26	185.63	824.28	265.42	332.11	254.83	12.27	0.31	23.77	18.95
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	43.2	46.03	521.32	1471	717.17	454.11	581.47	44.4	0.667	45.77	40.45

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	311	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	250	6.34	10.3	45.9	252	182	20	136	0.91	0.04		0.5
2	692	Кофейный напиток на молоке	200	5.8	5.8	34,4	205,60	172.20	24,80	178.40	1.0	0.06		0.04
3	42	Сыр порционный	30	20	4.64	5.90	72.80	176.0	7.00	100.0	0.01	0.01	0.14	52.0
4		Хлеб белый пшеничный	40	2.58	0.24	14.75	71.52	6.60	3.90	35.60	0.36	0.05	00	00
5		Печенье	30	1.08	4.28	13.79	97.20	26.60	8.00	119.20	0.64	0.04	00	0.12
		Соль йодированная												
Итого:			550	35.8	25.26	140	626.52	563.4	63.7	569.2	2.92	0.20	0.14	57.16
Обед														
1	14	Салат витаминный	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.82	42.79	121.45	3.48	0.27	0.27	18.95
2	104	Суп с мясными фрикадельками	250	1.86	9.95	12.62	157.6	108.207	26,72	194.57	1.07		17.70	
3	520	Пюре картофельное	200	3.15	6.74	21.9	196	29	59	118	3.1	0.12	8.9	00
4	383	Рыба тушёная	100	10.3	14.3	4.35	160	40	71.25	191	1	0.09	0.16	0.01
5		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	18.55	2.4	0.01	3.67	0.01
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	28.25	38.18	106.71	904.42	277.98	208.16	713.55	11.54	0.95	38.7	18.97
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	65.34	63.75	381	1657.94	1062.38	309.86	1308.75	38.46	0.12	58.84	86.13

День: 3
Неделя: 1
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	390	Каша манная молочная жидкая	250	7,24	7,10	23,70	168,64	202,17	33,52	166,05	1,30	1,08	2,09	46,72
2	693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	206.60	172.20	24.80	178.40	1.0	0.06		0.04
3		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
4	424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
5		Пряники	40	1,80	1.06	29.26	131.00	25.05	0.00	00	0.10	0.02	0.40	00
		Соль йодированная												
Итого:			550	20.41	20.58	192.62	594.05	414.37	76.12	462.25	6.36	1.19	4.09	46.86
Обед														
1	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.7	0
2	21	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне(курица)	250	1.42	3.07	9.18	101.00	13.65	3.62		0.40		1,11	
3	321	Овощное рагу	200	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
4	608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
5	389	Сок фруктовый	200	1.00	00	120.20	84.80	14.00	10.00	10.00	2.80	0.01	2.00	0
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	23.75	34.34	195.05	829.53	130.72	101.37	355.13	7.11	0.63	13.66	140.2
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	45.45	55.23	520.23	1550.58	766.09	215.49	843.38	15.86	1.87	37.75	197.06

День: 4
Неделя: 1
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	168	Каша рисовая молочная вязкая	250	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
2	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	3,1	0.26	19,3	115	19,8	39,6	140,4	2.6	0.15	00	00
3	692	Кофейный напиток	200	5.8	5.8	34.4	205.6	172.20	178.40	24.80	1.0	0.06		0.04
4		Печенье	30	1.08	4.28	13.79	97.20	26.60	8.00	119.20	0.64	0.04	00	0.12
5		Соль йодированная												
Итого:			550	13.07	14.41	104.47	614.8	224.5	247.8	351.4	4.7	0.28	00	20.16
Обед														
1	38	Салат из моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.68	40.40	24.25	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0
2	110	Борщ с картофелем и капустой	250	2	5.2	13.1	166	174	303	726	15.3		5.04	
3	679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
4	451	Котлета	100	19.87	18	20	272.5	20	25	175	2.5	0.125		0.05
5	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007		
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	50.68	31.23	132.47	985.74	255.46	459.15	1301.22	25.45	0.452	11.29	0.07
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	65.04	45.95	371.23	1727.54	703.96	744.95	1678.62	32.56	0.782	31.29	30.23

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром на молоке	250	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,00	20,00
2	693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	206.60	172.20	24.80	178.40	1.0	0.06		0.04
3		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
4		Пряники	40	1,80	1.06	29.26	131.00	25.05	0.00	00	0.10	0.02	0.40	00
5	42	Сыр порционный	30	20	4.64	5.90	72.80	176.0	7.00	100.0	0.01	0.01	0.14	52.0
6		Соль йодированная												
Итого:			550	15.86	14.93	110.47	611.61	215.45	125.9	365.78	4.68	0.24	0.40	20.24
Обед														
1	45	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.80	23.20	20.75	44.97	0.85	0.06	10.25	
2	201	Суп крестьянский с крупой	250	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
3	436	Жаркое по-домашнему	200	16	8.82	19	365	74	42	194	2.7	0	0	0
4	874	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстракт.	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
5		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
6		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
7		Кислота аскорб.	0.35											
8		Соль йодированная												
Итого:			910.35	23.26	17.67	20.02	790.38	143.16	94.75	785.34	6.84	0.12	10.25	5
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	40.41	32.91	264.78	1528.99	579.61	258.65	426.78	13.92	0.41	30.65	15.24

День: 6
Неделя: 2
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	311	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	250	6.34	10.3	45.9	252	182	20	136	0.91	0.04		0.5
2	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	3,1	0.26	19,3	115	19,8	39,6	140,4	2.6	0.15	00	00
3	692	Кофейный напиток	200	5.8	5.8	34.4	205.6	172.20	178.40	24.80	1.0	0.06		0.04
4		Печенье	30	1.08	4.28	13.79	97.20	26.60	8.00	119.20	0.64	0.04	00	0.12
5		Соль йодированная												
Итого:			550	16.32	20.64	113.39	669.8	400.6	24.6	420.4	5.15	0.29	00	0.16
Обед														
1	679	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	23,28	13,44	28,24	0,61	0,02	5,55	0,00
2	124	Щи из свежей капусты	250	2	4-3	30	186.7	182	20	136	0.91	0.04	182	0.05
3	694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
4	591	Гуляш из курицы	100	23.80	19.52	5.74	203.00	29.40	31.39	234.96	2.80	0.21		
5	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007		
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	35.46	35.7	108.52	832.08	300.89	112.23	592.88	6.97	0.487	211.77	34.5
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	53.07	56.65	356.2	1628.88	922.49	396.23	1039.28	14.52	0.827	231.77	65.5

День: 7
Неделя: 2
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	311	Каша жидкая молочная «Дружба»	250	6,44	11,3	46,9	262	192	30	146	1.91	0.14	0	1.5
2	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007		
3		Пряники	40	1,80	1.06	29.26	131.00	25.05	0.00	00	0.10	0.02	0.40	00
4		Хлебпшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
5	42	Сыр порционный	30	20	4.64	5.90	72.80	176.0	7.00	100.0	0.01	0.01	0.14	52.0
6		Соль йодированная												
Итого:			550	30.49	17.18	11.08	594.81	404	44.4	289.24	3.1	0.177	0.54	53.5
Обед														
1	33	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
2	87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
3	688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
4	487	Филе куриное тушеное в соусе	120	15.5	12	0.2	156	40	50	350	5	0.26		0.1
5	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007		
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	37.62	32.88	101.07	841.33	143.84	156.81	695.28	9.38	0.767	18.61	43.1
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	127	221	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	69.4	50.37	346.44	1563.14	768.84	239.21	1010.52	14.88	0.994	39.15	106.6

День: 8
Неделя: 2
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	186	Каша рисовая молочная	260	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
2	859	Компот из свежих яблок	200	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,20
3		Печенье	30	1.08	4.28	13.79	97.20	26.60	8.00	119.20	0.64	0.04	00	0.12
4	41	Масло порциями	30	20	4.64	5.90	72.80	176.0	7.00	100.0	0.01	0.01	0.14	52.0
5		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
6		Соль йодированная												
Итого:			550	26.42	35.47	180.69	450.01	214.5	42.2	322	1.4	0.09	0.14	84.2
Обед														
1	43	Салат из белокоч. капусты с консервированной кукурузой	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
2	135	Суп из овощей	250	2.2	4.4	12.4	99	78	58	188	1.9			
3	694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
4	451	Котлета куриная	100											
5	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007		
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
8		Кислота аскорб.	0.35											
9		Соль йодированная												
Итого:			910.35	27.34	27.98	101.25	796.72	177.7	130.8	526.7	6.72	0.587	41.27	30.64
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	147	21	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	40.12	52.03	401.57	1145.43	617.08	200.76	766.13	8.86	0.387	76.81	88.2

День: 9
Неделя: 2
Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	95	Вермишель молочная	250	6.05	5.6	18.25	146.8	164.74	24.1	144.28	0.09	000	0.91	39.2
2	692	Кофейный напиток	200	5.8	5.8	34.4	205.6	172.20	178.40	24.80	1.0	0.06		0.04
3		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
4	42	Сыр порционный	30	20	4.64	5.90	72.80	176.0	7.00	100.0	0.01	0.01	0.14	52.0
5		Соль йодированная												
Итого:			550	35.7	17.28	101.83	627.21	543.99	21.25	304.08	1.46	0.10	1.45	91.24
Обед														
1	38	Салат из моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.68	40.40	24.25	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0
2	139	Суп картофельный с бобовыми	200	6.2	5.6	22.3	107	336	249	678	19.8			
3	646	Плов	250	23.01	28.01	39.53	312.71	22.52	2.4	92.80	0.38	00.9	2.44	0.50
4	389	Сок фруктовый	200	1.00	00	120.20	84.80	14.00	10.00	10.00	2.80	0.01	2.00	0
5		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
6		Хлеб пшеничный	30	2.05	0.18	14.02	71.01	6.00	3.00	35.00	0.26	0.01	00	00
7		Кислота аскорб.	0.35											
8		Соль йодированная												
Итого:			910.35	35.81	34.16	218.62	686.49	408.73	298.15	894.78	24.55	0.18	10.69	0.50
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	147	21	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	78.62	57.84	463.33	1508.58	861	357.4	11506.1	28.39	0.34	32.67	101.85

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

№	№ техн. карт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Мин.вещества. мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ценн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Завтрак														
1	390	Каша манная молочная жидкая	220	3,00	4,00	36,78	195,00	5,00	21,70	66,00	0,37	0,01	0,00	18,00
2	693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	206.60	172.20	24.80	178.40	1.0	0.06		0.04
3	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	3,1	0.26	19,3	115	19,8	39,6	140,4	2.6	0.15	00	00
4		Печенье	30	1.08	4.28	13.79	97.20	26.60	8.00	119.20	0.64	0.04	00	0.12
5		Соль йодированная												
Итого:			550	12.98	14.34	104.27	61.38	223.6	94.1	504	4.61	0.26	00	18.16
Обед														
1	43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
2	124	Щи из свежей капусты	250	2	4.3	30	186.7	182	20	136	0.91	0.04	182	0.05
3	679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
4	413	Сосиска отварная	100	10.1	16.91	3.1	204.6	43.75	198	25	2.25			
5	874	Кисель из концентрата	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
6		Хлеб ржаной	30	2.47	0.19	13.89	70.57	5.96	3.00	34.98	0.23	0.02	00	00
7		Кислота аскорб.	0.35											
8		Соль йодированная												
Итого:			910.35	28.17	34.14	150.41	1055.54	11.96	329.16	290.88	10.02	0.34	214.45	0.07
Дополнительное питание														
1		Фрукт	150	1.20	0.30	112.25	57	16	26	11	2.2	0.03	10	5
2		Сок Гост	200	0.09	0.1	22.4	90	5	12	15	0.2	0.02	10	5
Итого:			350	1.29	0.31	134.29	147	21	38	26	2.4	0.05	20	10
Всего за день:			1810.35	42.44	48.79	388.97	1243.92	456.56	461.26	820.80	17.03	0.65	234.45	28.29