

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: весна

№	№ 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	6,34	10.3	45,9	252	182	20	136	0.91	0.04	00	0.5
2	685	Чай с сахаром	200	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007	
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	9.86	13.46	200.4	509.8	220.75	74.0	290.64	71.4	0.207	2.00	0.5
Обед														
1	14	Из свежих огурцов и помидоров 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	2.23	4.82	0.83	126.38	60.67	4.60		0.53	00	14.08	00
3	430	Горох отварной	200	3.40	0.40	7.70	48	27.30	56.20	18.40	1.14	00	0.54	00
4	413	Сосиска отварная	100	10.1	16.91	3.1	204.6	43.75	198	25	2.25	00	00	00
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		Соль йодированная												
Итого:			930	29.54	29.3	184.47	792.6	232.45	317.59	244.83	10.69	0.31	16.89	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:			1830	40.64	43.07	519.16	1429.4	67.42	429.59	561.47	84.49	0.567	38.89	29.45

День: 2

Неделя: 1

Сезон: весна

№	№ 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	00	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	114.74	699.12	563.4	63.7	569.2	2.92	0.2	0.14	53.02
Обед														
1	14	Салат из квашенной капусты	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	1.55	8.29	12.62	131,3	90.17	26.72	163.14	0.56		14.75	00
3	520	Пюре картофельное	200	3.15	8.25	21.75	189	74	76	280	6.5	0.10	7.9	00
4	383	Рыба тушёная	120	8.25	11.3	3.5	128	32	57	153	0.08	0.08	0.15	1
5		Чай с лимоном	200	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	18.55	2.4	0.01	3.67
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		Соль йодированная												
Итого:			930	225.76	35.14	90.53	792.32	344.95	222.77	789.97	29.66	2.88	23.08	23.62
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:			1830	262.85	60.71	339.56	1618.44	1229.35	324.44	1385.17	28.98	3.13	43.22	86.64

День: 3
Неделя: 1
Сезон: весна

№	№ 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	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
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	19.41	19.58	188.62	584.05	406.37	66.12	452.25	5.36	0.15	3.09	36.86
Обед														
1	15	Салат из солёных огурцов с луком	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	1.18	2.56	7.65	8.59	11.58	3.02		0.33		0.98	0
3	321	Овощное рагу	200	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
4	608	Биточки	120	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
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		Соль йодированная												
Итого:			930	23.41	20.32	186.45	658.17	115.12	88.78	309.09	6.52	0.24	28.47	54
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:			1830	44,11	40.21	509.4	1369.22	742.69	192.9	787.34	215.88	15.29	51.56	100.86

День: 4

Неделя: 1

Сезон: весна

№	№ 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	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	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	12,3	14.3	96.46	578.8	223.3	242.4	335	4.6	2.07	00	20.16
Обед														
1	38	Салат из свёклы с чесноком	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	1.8	5.0	12.3	154	4.09	287	704	13.9		4.09	
3	679	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
4	451	Котлета	120	15.9	14.4	16	281	16	20	140	2	0.1		0.04
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		Соль йодированная												
Итого:			930	32.45	26.68	122.89	951.51	76.82	429.15	1216.42	27.62	0.47	10.34	0.06
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:			18300	46.04	41.29	353.64	1657.31	521.12	709.55	1577.42	35.62	2.59	30.34	30.22

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	4,77	4,96	26,83	167,00	10,40	74,50	112,1	3,49	1,11	0,00	21,00
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	12,3	14.3	96.46	578.8	223.3	242.4	335	4.6	2.07	00	20.16
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	2.6	5.3	14.3	156	90	63	183	7.5			
3	436	Жаркое по-домашнему	320	13.35	7.35	16.2	288	74	42	194	2.7			
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		Соль йодированная												
Итого:			930	22.03	19.2	99.45	812.38	217.16	131.75	496.24	12.14	0.09	10.25	00
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:			1830	57.74	36.15	346.15	1587.79	827.81	279.05	19.4	19.4	12.34	30.79	83.4

День: 6

Неделя: 2

Сезон: весна

№	№ 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	00	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	209.64	113.39	669.26	400.6	24.6	420.4	5.15	0.019	00	0.21
Обед														
1	679	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00
2	124	Суп с колбасой	250	2	4-3	30	186.7	182	20	136	0.91	0.04	182	0.05
3	694	Картофельное пюре	200	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
4	591	Гуляш из курицы	120	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17		
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		Соль йодированная												
Итого:			930	30.63	31.39	103.77	755.06	281.61	97.77	529.58	6.12	0.417	207.13	30.65
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:			18300	48.24	52.34	351.45	1551.32	903.21	160.37	975.98	13.67	04.86	227.13	61.65

День: 7

Неделя: 2

Сезон: весна

№	№ 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	6,34	10.3	45,9	252	182	20	136	0.91	0.04	00	0.5
2	685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58	4.95	4.4	8.24	0.82	0.007		
3		Яйцо отварное	40	1,80	1.06	29.26	131.00	25.05	0.00	00	0.10	0.02	0.40	00
4		Хлеб пшеничный	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	30.39	16.18	110.08	584.81	394	34.4	279.24	2.03	0.15	0.54	52.5
Обед														
1	33	Салат из квашенной капусты	100	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
2	87	Суп с рыбными консервами	250	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0
3	688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
4	487	Филе куриное тушеное в соусе	100	12.36	9.6	6.16	124.8	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		Соль йодированная												
Итого:			930	28.98	26.76	97.29	716.66	120.07	136,16	638.62	3.45	0.52	12.99	38.2
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:			1830	606.6	43.23	341.66	1428.47	375.47	208.56	943.86	13.94	0.72	34.25	100.5

День: 8
Неделя: 2
Сезон: весна

№	№ 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	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	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	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		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:			500	25.65	35.36	172.68	414.01	213.3	36.8	424.8	1.29	0.08	0.14	72.14
Обед														
1	43	Салат из огурцов с растит маслом	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	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	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
4	451	Котлета куриная	120	15.9	14.4	16	281	16	20	140	2	0.1		0.04
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		Соль йодированная												
Итого:			93,0	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:			1830	53.28	63.85	408.22	1357.73	411.7	205.6	366.6	9.77	0.717	61.44	112.96

День: 9
Неделя: 2
Сезон: весна

№	№ 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	009	0.21	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		Пряники	40	1,8	1,06	29,26	131	25,05	0	0	0,1	0,02	0,4	0
6		Соль йодированная												
Итого:			550	35.7	17.28	93.83	627.21	643.05	212.5	304	12.17	0.19	0.75	91.24
Обед														
1	38	Салат из свёклы с чесноком	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	250	6.2	5.6	22.3	107	336	249	678	19.8			
3	646	Плов	320	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		Соль йодированная												
Итого:			910	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	72.8	51.75	446.45	1460.7	972.78	548.65	1224.78	39.12	19.23	31.44	101.74

День: 10

Неделя: 2

Сезон: весна

№	№ 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	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
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	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	16.4	16.44	87.19	577.44	410.77	95.92	689.97	0.75	15.18	1.09	36.88
Обед														
1	43	Винегрет	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	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	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
4	413	Сосиска отварная	120	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		Соль йодированная												
Итого:			930	27.34	27.987	101.25	796.72	177.7	130.8	526.7	483.49	0.317	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:			1830	45.03	44.733	322.73	1521.16	609.47	264.72	1242.67	486.64	15.547	62.36	77.52