

Михайловская школа-интерн

Директор

Давтов Р.Р.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**
Категория: **приходящие обуч.7-11лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	58,33	0,01	0,7			262,5	12,5	135	0,225			
112	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51		227,1902	113,9805	40,1756	157,2098	0,9951			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	646	19,42	18,59	68,08	518	137,85	0,2	6,76		669,3552	418,5885	72,2436	367,3898	5,3081			
	Обед																	
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89		0,03	0,99		193,79	34,85	24,82	41,045	0,555			
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64			
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	70	0,11	29,32		737,01	117,79	50,22	276,64	3,78			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	836	34,78	41,11	90,98	875	70	0,32	38,71		1 211,74	571,318	137,512	482,085	41,611			
	Всего в день		54,2	59,7	159,06	1 394	207,85	0,52	45,47		881,0952	989,9065	209,7556	849,4748	46,9191			

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644			
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	28	0,05	0,61		204,38	127,656	27,788	133,72	0,348			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	10	0,03	0,52		197,12	107,32	17,17	95,4	0,48			

1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	661	12,67	10,72	80,57	470	38	0,21	128,78	820,719	316,549	77,019	297,564	1,828			
	Обед																
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6	268,31	31	18	33	1,6			
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4	602,97	16,59	38,08	153,67	1,2			
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,06	19,29	283	20,91	0,17	10,56	1 102,6305	25,4986	45,9373	260,82	2,415			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11		0,02	1,2	29,7	5,28	5,481	16,182	0,183			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	5,6	26	0,44			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07			14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	891	35,08	28,15	106,82	825	40,91	0,51	26,16	004,1505	103,8766	132,0903	552,872	7,474			
	Всего в день		47,76	38,87	187,4	1 295	78,91	0,71	154,94	824,8695	420,4256	209,1093	850,436	9,302			

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22			
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131		0,05	6,29		547,23	11,322	59,449	39,627	0,85			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	601	20,58	17,88	62,47	493	220	0,13	7,76		845,06	154,21	85,077	286,727	3,918			
	Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9			
42	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	25	0,02	1,92		255,8	28,3333	13,3333	75	0,8333			
235	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	15	0,04	30,99		427,875	75,1425	30,495	59,8575	1,23			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Обед	901	27,09	35,49	95,36	813	100	0,35	51,46		1 660,505	187,7438	115,6003	367,7775	6,7993			
	Всего в день		47,67	53,38	157,83	1 306	320	0,48	59,22		2 505,565	341,9538	200,6773	654,5045	10,7173			

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

Завтрак																
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,67	6,5	27,47	191	20	0,06	0,54		191,5	115,35	17,34	104,41	0,32	
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,17			225	12,5	147,5	0,225	
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33	
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76	
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026	
Всего в Завтрак		606	16,2	15,2	70,36	485	87,5	0,14	6,53		650,765	422,628	51,572	324,3	3,731	
Обед																
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044	
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02	
233	Икра свекольная	100	1,3	6,26	8,36	95		0,01	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985	
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88		236,52	40,8	25,2	123,6	1,8	
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64	
280	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56	
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026	
Всего в Обед		951	23,61	27,89	106,87	778	62	0,38	33,41		1 885,728	186,944	121,926	408,199	7,215	
Всего в день			39,8	43,09	177,24	1 263	149,5	0,52	39,93		2 536,493	609,572	173,498	732,499	10,946	

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
153	Пудинг творожный запеченный	150	14,09	13,02	21,74	260	60	0,07	0,23		283,81	181,01	30,73	255,72	1,06			
141	Сгущенное молоко	15	0,74	1,12	7,64	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005			
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312			
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
Всего в Завтрак		505	17,37	15,08	58,61	442	60	0,1	31,22		624,025	251,535	48,402	285,682	3,514			
Обед																		
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9			
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95		0,04	7,2		294,55	29,08	18,36	37,76	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
165	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	174	21,05	0,15	0,97		99	38,8	29,6316	190,5053	0,6526			
224	Рис отварной	150	3,45	5,1	33,69	195	15	0,03			53,31	4,71	22,53	69,06	0,45			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34			
Всего в Обед		912	28,22	36,46	106,51	873	76,05	0,45	18,41		819,53	135,056	124,4956	490,2253	5,8846			

Всего в день	45,59	51,54	165,12	1 315	136,05	0,55	49,63		1 443,555	386,591	172,8976	775,9073	9,3986				
---------------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--	------------------	----------------	-----------------	-----------------	---------------	--	--	--	--

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		249,8341	124,1756	45,5415	166,1366	0,9951			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,17			225	12,5	147,5	0,225			
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312			
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	606	17,23	18,51	62,1	487	87,01	0,19	6,79		781,9891	478,1736	85,7465	405,6766	4,5281			
	Обед																	
233	Икра свекольная	90	1,17	5,63	7,52	86		0,01	1,45		237,699	24,273	14,112	31,0545	0,8865			
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	10	0,17	4,6		497,25	32,65	33,16	93,44	1,71			
	Котлеты	90	16,02	15,75	12,87	257	36	0,08			158,571	35,1	23,4	166,5	2,52			
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	891	31,92	32,18	116,55	887	64	0,5	11,35		1 822,368	523,197	145,178	483,1185	42,7965			
	Всего в день		49,15	50,69	178,64	1 374	151,01	0,69	18,14		604,3571	001,3706	230,9245	888,7951	47,3246			

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
102	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,07	0,52		183,8341	109,522	26,2537	119,8732	0,4585			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	1,98	0,12	26,52	116		0,04	5,55		482,85	9,99	52,455	34,965	0,75			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	581	10,37	8,36	81,77	445	29,51	0,16	6,33		740,2241	181,81	89,1907	213,4882	1,6345			
	Обед																	
28	Салат из свеклы с чесноком	90	1,22	8,53	6,82	109		0,02	3,37		242,226	28,116	16,695	32,796	1,062			
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,3	2,92	13,75	102	2,27	0,12	10,27		142,5159	20,5227	31,9545	102,3636	1,1364			
180	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	223	27	0,05	0,97		365,634	12,753	22,5	161,253	2,403			
235	Капуста тушеная	150	3,62	4,8	11,14	102	15	0,04	30,99		427,875	75,1425	30,495	59,8575	1,23			

1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07			14	18,8	63,2	1,56			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	5,6	26	0,44			
Всего в Обед		861	31,94	33,55	93,43	807	44,27	0,36	45,6	178,7909	162,0422	126,2365	445,4701	7,9074			
Всего в день			42,31	41,91	175,21	1 252	73,78	0,51	51,93	919,0151	343,8522	215,4272	658,9583	9,5419			

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		691	24,6	20,57	56,02	508	230	0,26	129,37		871,749	330,043	70,445	410,062	3,952			
Обед																		
	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9			
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,47		522,8	26,25	27,75	64,75	1,025			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	239	25,71	0,08	0,05		308,5714	16,9971	22,1014	180,2057	1,4657			
92	Рагу из овощей	180	2,29	5,2	13,23	109	18	0,08	12,24		478,224	38,268	27,837	61,452	0,927			
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Обед		911	31,42	38,17	86,71	819	83,71	0,46	36,61		793,4754	139,5831	124,4204	471,6677	7,2037			
Всего в день			56,02	58,74	142,73	1 327	313,71	0,72	165,98		665,2244	469,6261	194,8654	881,7297	11,1557			

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	11,3	0,03			48,4318	6,3619	4,6669	26,2951	0,4633			
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1		5,5	25		0,01	0,96			2,25		22,5	0,18			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,17			225	12,5	147,5	0,225			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			

287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26	73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70						3,396		0,312			
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		569	14,65	12,62	69,9	452	78,8	0,09	6,95	507,6968	309,8899	38,0949	249,1851	4,0363			
Обед																	
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,74	3,62	2,78	46		0,03	5,34	167,64	13,016	11,264	23,76	0,512			
241	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,95	128	10	0,09	4,08	750,09	31,6	24,34	71,98	0,88			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	20	0,06	4,11	301,85	13,4	14,46	42,47	0,61			
171	Рыба, тушеная	90	14,08	10,91	3,17	167	40	0,14	1,04	102,51	22,34	32,51	172,77	0,74			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07			14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Обед		871	27,22	24,73	101,35	740	80	0,45	14,61	1 333,53	116,664	109,466	412,78	4,948			
Всего в день			41,87	37,34	171,25	1 192	158,8	0,54	21,56	841,2268	426,5539	147,5609	661,9651	8,9843			

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	83,33	0,06	0,49		236,5	249,8889	34,9583	315,9444	0,7222			
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	150	0,89	0,23	8,33	42		0,03	42,18		385,725	38,85	12,21	0,105	2,655			
141	Сгущенное молоко	10	0,5	0,75	5,1	29			0,04		38	27,8967	2,9567	19,9233	0,0033			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
269	Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
Всего в Завтрак		540	23,62	21,73	71,45	580	93,33	0,12	43,23		857,495	424,0356	70,691	431,3728	4,1826			
Обед																		
0	Сметана в суп	9	0,22	1,19	0,3	13	9		0,02		9,81	6,813	0,702	4,698	0,018			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	209	43,5	0,04			161,2095	19,5	19,5	159,45	0,9			
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	90	1,3	4,94	7,61	80		0,04	3,49		204,111	16,866	14,373	39,069	0,495			
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86			
	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	184	18	0,05	2,25		268,821	17,1	18,9	137,7	1,98			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
Всего в Обед		891	27,51	28,09	109,75	809	80,5	0,36	13,16		140,9415	108,555	103,743	497,005	6,617			
Всего в день			51,13	49,82	181,2	1 389	173,83	0,48	56,39		998,4365	532,5906	174,434	928,3778	10,7996			

Итого	475,5	485,0 8	1 695, 68	13 10 6	1 763,45	5,73	663,17		22 219, 8376	5 522,4 423	1 929,1 498	7 882,6 475	175,08 92			
Среднее за период	47,55	48,51	169,57	1 311	176,35	0,57	66,32		221,9838	552,2442	192,915	788,2648	17,5089			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,51	33,31	51,75													