

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа
Города Евпатории Республики Крым»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория Крым-Курорт»
С.В. Павицкая
2021г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-10 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

День: Понедельник 7-11 лет льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	ВСЕГО		17,4	13	111,7	687,1	0,29	7,5	104	1,7	475,8	638,9	212,2	8,1

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
106	Суп с рыбными фрикад.	250/25	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	60/30	3,3	5,4	0,3	63,2	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4
302	Каша гречневая рассып	100/5	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
429	Булочка веснушка	50	3,9	3,06	0,67	139	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		23,3	22,7	123,6	741,5	0,6	9	21	1,95	116,6	607,5	339	11,8
	ИТОГО		40,7	35,7	235,3	1428,6	0,89	16,5	125	3,6	592,4	1246,4	551,2	19,9

День: Вторник 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак -		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
321	Капуста тушеная	100	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
210	Омлет натуральный	110	42,8	30	12,1	402	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
128	Картофельное пюре с маслом	100/5	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		51,9	37,9	65,7	667	1,1	3,7	176,6	0,7	225,7	309,9	137,2	2,9

Обед -

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	250/5	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели из говядины с соусом	60/30	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	21,7	76,9	15,2	0,8
304	Рис отварной	100/3	3,7	6,0	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,48	52	15,3	0,4
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	160	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:		18,9	17	158,1	933,8	0,31	30,7	39	4,4	125,8	326,9	208,9	9,76
	ИТОГО		70,9	54,9	223,8	1600,8	1,4	34,4	215,6	5,1	351,5	636,8	346,1	12,7

День: Среда 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	200/10	21,6	18,1	43,1	374,7	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
338	Фрукты свежие	160	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:		31,2	27,1	95,4	666,3	0,21	20,1	104	0,8	374,9	368,3	140,8	7,5

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
96	Рассольник со сметаной т\о	250/5	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
139	Капуста тушёная	150	3,0	4,6	11,6	115,5	0,04	25,5	-	-	88	31,2	84,3	1,2
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Кондитерские изделия	20	2,1	2,75	17,3	203,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	Всего:		26,3	24,8	89,3	763,3	0,4	47	16	4,2	191,6	253,5	241,8	28,4
	ИТОГО		57,5	51,9	184,7	1429,6	0,6	67,1	136	5,0	566,5	621,8	382,6	35,9

День: Четверг 7-11 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,9	3,6	14,8	116	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	160	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Всего:		24,4	19,7	121,7	729,4	0,29	22,5	89,3	0,9	338,5	391,2	156,8	11,4

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
102	Суп картофельный с гороховый	250	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек из говядины паровой	100	14,2	15,8	13,8	234	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
128	Картофельное пюре с маслом	100/5	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
Пр	Кондитерские изделия	20	2,1	2,75	17,3	203,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	Всего:		26,9	21,1	87,9	671	1,08	103,3	28,4	1,8	177,9	579,2	194,4	5,7
	ИТОГО		51,3	40,8	209,6	1400,4	1,4	125,8	117	2,7	516,4	970,4	351,2	17,1

День: Пятница 7-11 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Филе куриное в соусе	40/30	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
204	Макароны с маслом	100/5	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71,70	Овощи	90	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	ВСЕГО		20,2	25,5	59,6	510	0,22	2,8	130,4	0,6	306,8	352	161,5	2,8

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
101	Суп с гречневой крупой	250	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	50/150	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	160	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:		30,7	30	129,2	839,9	0,76	69,2	-	4,1	142,2	233,8	256,5	14,6
	ИТОГО		50,9	55,5	188,8	1349,9	0,98	72	130,4	4,7	449	585,8	418	17,4

День: Понедельник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
214	Омлет с морковью	130	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
128	Картофельное пюре с маслом	100/5	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
71,70	Овощи	80	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Всего:		22,8	25,7	51,3	544,1	1,0	5,4	337	1,3	381,2	497,7	167	4,1

Обед

21	Огурец конс . с луком	60	1,18	0,5	11,4	92,5	0,01	2,8	-	-	29,6	30,4	15	0,8
99	Суп овощной сметана т/о	250/5	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	60	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
171	Каша пшеничная с маслом	100	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
Пр	Кондитерские изделия	20	2,1	2,75	17,3	203,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	Всего:		21,5	16,5	111,5	724,5	0,28	4,9	27,8	1,9	192,4	666,6	217,9	6,76
	ИТОГО		44,3	42,2	162,8	1268,6	1,3	10,3	364,8	3,2	573,6	1164,3	384,9	10,8

День : вторник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,1	10,7	42,9	291	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО		12,2	19	77,6	490,1	0,11	2,4	130	0,8	308,6	279,2	131	3,7

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
102	Суп картофельный с фасолью	250	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
235	Шницель рыбный	75	11,1	8,7	9,7	162	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	120	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	160	0,7	-	17,8	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:		25,2	19,5	107,3	726,3	0,4	33,6	37,8	5,7	222	632,8	213,2	13,2
	ИТОГО		37,4	38,5	184,9	1216,4	0,51	36	167,8	6,5	530,6	912	344,2	16,9

День: среда 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Сырники из творога с повидлом	160/10	43,2	35,6	68,4	572	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие(БАНАН)	160	2,2	-	31,5	80,8	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	всего		52,1	42,2	154	911,8	0,25	19,8	20	0,8	763,9	827,9	190,5	9,7

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	250/5	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,88	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	50/150	16,5	16,9	25,1	322	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		23,5	23,4	120,4	639,4	0,17	13,2	7,8	3,6	94,7	249,3	181,3	4,3
	ИТОГО		75,6	65,6	274,4	1551,2	0,42	33	27,8	4,4	858,6	1077,2	371,8	14

День: Четверг 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
300	Суфле из кур	90	10,2	12,4	10,9	163,6	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
204	Макароны с маслом	100/5	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71,70	Овощи	80	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
15	Сыр твёрдый	20	4,6	5,8	-	71,6	0,02	0,42	104	0,2	176	134	14	0,2
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	Всего:		26	33	82,8	684,3	0,19	2,1	194,4	0,8	401,4	438	167,8	5,2

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
103	Суп картофельный с рисом	250	3,2	3,4	20,6	141,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
440	Мясо тушёное с капустой (бигус)	30/120	3	14,6	11,6	115,5	0,04	25,5	-	-	88	31,2	84,3	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Кондитерские изделия	20	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		10,9	18,6	76,8	427	0,23	39,4	-	1,9	162,8	196,8	223,6	6,4
	ИТОГО		36,9	51,6	159,6	1111,3	0,4	41,5	194,4	2,7	564,2	634,8	391,4	11,6

День: Пятница 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
283	Пудинг из говядины	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
128	Картофельное пюре с маслом	100/5	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
71,70	Овощи	80	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
338	Фрукты свежие(банан)	160	0,7	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	ВСЕГО		29,7	10,4	83,5	600,6	1,02	23,6	52,6	1,0	122,5	280,8	154,8	10,9

Обед

71,70	Овощи	60	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	250/5	1,8	5,9	7,3	191,5	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
238	Хлебец рыбный	50	8,8	6,1	4,8	109	0,01	1,0	8,7	1,4	22	59,2	10,9	0,8
304	Рис отварной	100	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	200	5,1	5,7	7,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:		23,5	23,9	98,4	807,9	0,16	112,8	35,7	2,5	101,6	234,9	148,6	3,6
	ИТОГО		53,2	34,3	181,9	1408,5	1,2	136,4	88,3	3,5	224,1	515,7	303,4	14,5