

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа

Города Евпатории Республики Крым»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория-Крым-Курорт»

С. В. Павицкая

2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК, ОБЕД) УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-18 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

День: Понедельник старше 12 лет льготники

неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда Завтрак - 26,1 %	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	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	25	5,6	7,2	-	89,5	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	ВСЕГО		19,3	25,8	106,7	716,1	0,31	7,8	182	1,9	600,5	647,2	175,9	8,1

Обед

71,70	Овощи	70	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	80/30	4,4	7,2	0,4	84,3	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	120/5	1,3	4,3	42,3	171,6	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		27,7	25,7	149,9	844,7	0,7	9	21	2,6	129,6	686,8	380,1	13,7
	ИТОГО		47	51,5	256,6	1560,8	1,01	16,8	203	4,5	730,1	1334	556	21,8

День: Вторник старше 12 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецеп- туры	Прием пищи Завтрак -	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	100	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
210	Омлет натуральный	110	32,8	30	12,1	402	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
128	Картофельное пюре с маслом	120/5	2,4	1,5	15,2	87,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	Всего:		42	38,1	63,2	703,5	1,22	4,7	185,4	0,8	227,5	308,5	104,4	2,6

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	-	2,8 8	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели из говядины с соусом	80/30	10	6	22,8	186,9	0,08	0,08	14,6	-	28,9	102,5	20,2	1,1
304	Рис отварной	120	4,4	6,6	45	258,5	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	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	19,6	190,6	1081,1	0,38	30,7	48,2	5,2	142,8	410,9	235,1	10,7
	ИТОГО		67,2	57,7	253,8	1784,6	1,6	35,4	233,6	6	370,3	719,4	339,5	13,3

День: Среда старше 12 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	53	441,2	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
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:		30,9	27,1	100,3	726	0,61	20,2	118,6	0,8	401,4	396,4	109,6	7,5

Обед

71,70	Овощи	70	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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	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	30	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	Всего:		29,4	25,3	108,6	823,9	0,4	47	16	4,8	200,8	288,3	255	28,8
	ИТОГО		60,3	52,4	208,9	1549,9	1,01	67,2	134,6	5,6	602,2	684,7	364,6	36,3

День: Четверг старше 12лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
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:		24,1	19,7	116,7	722,6	0,32	22,5	189,3	1,1	356,8	456,3	125,2	12

Обед

71,70	Овощи	70	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
102	Суп картофельный с гороховый	250	6,58	3,3	19,84	277,9	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	120/5	2,4	1,5	15,2	87,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	Всего:		30,4	21,9	109,7	743,2	1,22	104,3	32,5	2,5	192,6	624,3	211,2	6,2
	ИТОГО		54,5	41,6	226,4	1465,8	1,54	126,8	221,8	3,6	549,4	1080,6	336,4	18,2

День: Пятница старше12 лет льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Филе куриное в соусе	100/30	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2
204	Макароны с маслом	100/5	3,6	8,2	9,4	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	ВСЕГО		22,5	38	74,5	666,8	0,24	3,0	133	0,6	309	360,9	131,2	2,6

Обед

71,70	Овощи	70	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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	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:		33,7	30,5	148,5	897,4	0,8	69,2	-	4,7	151,4	268,6	269,7	15,0
	ИТОГО		56,2	68,5	223	1564,2	1,1	72,2	133	5,3	460,4	629,5	400,9	17,6

День: Понедельник старше 12лет 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	120/5	2,4	1,5	15,2	87,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Всего:		22,9	25,9	48,8	551,9	1,2	5,8	350,9	0,8	482,4	635,5	147,6	6,8

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	90	15,1	20,2	12,1	295,2	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	120/5	1,7	2,9	3	71,4	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-
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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
Пр	Кондитерские изделия	30	2,1	2,75	17,3	103,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
	Всего:		35,4	31,4	155,3	961	0,37	5,1	48,7	2,8	225,9	771,3	246,5	7,4
	ИТОГО		58,3	57,3	204,1	1512,9	1,57	10,9	399,6	3,6	708,3	1406,8	394,1	14,2

День : вторник старше 12 лет 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	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	25	5,6	7,2	-	89,5	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО		14	21,9	72,6	519,1	0,13	2,6	208	0,9	436,9	368	105,1	3,8

Обед

71,70	Овощи	70	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	262	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	196	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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	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:		28,3	20,0	126,5	943,8	0,45	33,6	37,8	6,3	231,9	667,6	226,4	13,6
	ИТОГО		42,3	41,9	199,1	1462,9	0,58	36,2	245,8	7,2	668,8	1035,6	331,5	17,4

День: среда старше 12лет 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	200/10	34	44,5	85,5	715	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
338	Фрукты свежие	160	1,8	-	25,2	15,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	всего		42,2	51,1	159,8	982,4	0,25	19,8	20	0,8	760,2	816,2	154,1	9,3

Обед

71,70	Овощи	70	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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		26,5	23,9	130,1	796,9	0,27	13,5	12,9	4,2	111,7	318,5	206,6	4,96
	ИТОГО		68,7	75	289,9	1779,3	0,5	33,3	32,9	5	871,9	1134,7	360,7	14,3

День: Четверг старше 12 лет 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	100	11,3	13,8	12,2	181,8	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3
204	Макароны с маслом	100/5	3,6	8,2	9,4	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	25	5,6	7,2	-	89,5	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
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:		27,8	35,8	70,8	713,6	0,23	2,5	227,3	0,9	457,4	487,3	151,1	7,1

Обед

71,70	Овощи	70	0,6	-	0,1	12	0,03	-	-	-	11,7	21	17	-
103	Суп картофельный с рисом	250	3,2	3,4	20,6	241,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
440	Мясо тушёное с капустой (бигус)	50/120	5	24,3	19,3	192,5	0,05	42,5	-	-	146,6	52	140,5	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	30	2,1	2,75	17,3	143,1	0,02	-	13	0,31	10,25	21,7	3,75	0,2
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:		18,1	31,5	121,1	804,6	0,3	56,4	13	2,8	240,8	274,1	296,7	7,8
	ИТОГО		45,9	67,3	191,9	1518,2	0,53	58,9	240,3	3,7	698,2	761,4	420,8	14,9

День: Пятница старше 12 лет 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	18	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
128	Картофельное пюре с маслом	120/5	2,4	1,5	15,2	87,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
71,70	Овощи	80	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
338	Фрукты свежие	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	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27
Пр	Хлеб ржаной	20	0,8	0,15	7,3	21,1	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4
	ВСЕГО		25,7	10,6	81	608,4	1,1	24,6	56,7	1,1	124,3	279,4	122	10,6

Обед

71,70	Овощи	70	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
235	Хлебец рыбный	100	17,4	15,6	9,6	218	0,02	2,0	17,4	2,8	44	118,4	21,8	1,8
304	Рис отварной	120	4,4	6,6	45	258,5	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	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	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	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	106,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:		35,9	35	130	917,5	0,22	113,8	51	4,7	133,3	341,5	176,6	5,1
	ИТОГО		61,6	45,6	211	1525,9	1,32	138,4	107,7	5,8	263,4	620,9	298,6	15,7