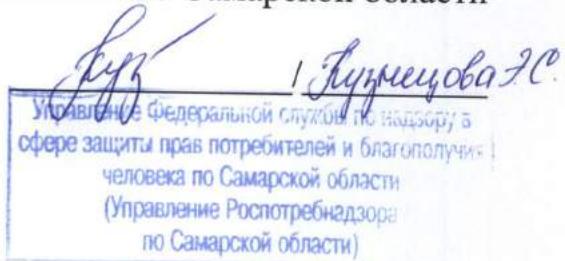


УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО
Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Самарской области



Примерное 10-дневное циклическое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся
в стационарных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Де Ли плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,360	7,490	14,890	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200/5	266	8,340	9,310	37,000	0,210	1,300	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный</i>	130	61	0,400	0,400	9,800	0,044	10,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	575	550	12,550	18,450	79,060	0,255	11,950	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25	
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	60	36	0,79	1,94	3,80	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	50/50	127	6,800	6,80	9,67	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	232
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	281	8,850	9,550	39,860	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94	3,04	0,32	19,68	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	835	822	25,00	22,04	126,990	0,48	31,87	83,50	142,498	386,52	125,67	6,00	
Итого за день:	1410	1372	25,00	22,04	126,990	0,479	0,00	83,50	142,498	386,52	125,67	6,00	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Повидло</i>	40	100	0,160	0,000	26,000	0,000	0,080	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0
<i>Запеканка творожная с рисом</i>	180	364	10,920	8,960	59,830	0,040	0,096	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425
<i>Чай с лимоном</i>	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	537	827	17,920	22,930	138,160	0,110	3,846	88,72	180,64	350,91	139,72	20,39	
Обед													
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Котлеты из говядины с соусом</i>	50/50	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	180	290	16,40	8,30	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125
<i>Компот из яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	815	900	34,59	28,34	135,29	0,51	33,00	57,66	133,73	362,26	108,49	7,31	
Итого за день:	815	1727	34,59	28,34	135,29	0,51	33,00	57,66	133,73	362,26	108,49	7,31	

3-

День : 3**Неделя : первая****Сезон : осенне-зимний****Возрастная категория: 12-18 лет**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Икра кабачковая</i>	60	80	2,700	7,000	14,400	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
<i>Курица тушенная в соусе</i>	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	560	563	29,47	27,05	99,90	0,27	7,88	64,8	436,19	136,48	35,23	2,7	
<i>Салат картофельный согретым солеными</i>	60	72	0,780	4,740	5,100	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	37
<i>Суп картофельный с пшеном на курином бульоне (с/н)</i>	250	88	0,92	5,30	2,30	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115
<i>Оладьи из печени с соусом</i>	50/50	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282
<i>Каша кукурузная с маслом сливочным</i>	150/10	260	6,840	8,100	40,100	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	171
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	835	873	23,82	31,09	112,46	0,43	111,498	70,100	361,410	131,35	19,59	88,207	
Итого за день:	1265	1436	23,82	31,09	112,46	0,43	111,50	70,1	361,410	131,35	19,59	1012,300	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	56	0,850	3,700	4,950	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52
<i>Шницель из куриного филе с соусом</i>	50/50	183	9,60	11,00	12,00	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	203	4,200	3,500	32,000	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Напиток из свежей вишни</i>	200	58	0,170	0,040	15,000	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	565	618	18,620	18,640	88,550	0,860	6,466	45,900	153,222	324,141	111,086	2,660	
Обед													
<i>Салат витаминный</i>	60	48	0,500	3,600	3,200	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	48
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	81	1,760	4,950	8,000	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88
<i>Тефтели тушеные с соусом</i>	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
<i>Чай с сахаром</i>	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	775	723	33,290	34,880	199,570	0,680	19,990	113,010	273,270	688,910	414,610	36,430	
Итого за день:	1275	1341	51,910	53,520	288,120	1,540	26,456	158,910	426,492	1013,051	525,696	39,090	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- ическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,360	7,490	14,890	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Рис отварной с овощами(мексиканская смесь)</i>	250	242	8,600	10,000	48,000	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	205
<i>Чай с сахаром</i>	200/10	40	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Итого:	570	552	18,54	22,33	91,22	0,25	0,000	370,570	150,57	329,400	56,740	5,25	
Обед													
<i>Винегрет овощной</i>	60	75	0,90	6,00	4,22	4,37	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	67
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	163	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Рагу из куриного филе с капустой(картофелем)</i>	250	308	18,000	17,000	21,500	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/c
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	845	727	28,94	22,72	110,04	0,50	41,23	15,000	157,65	322,39	115,850	5,85	
Итого за день:	1415	1279	47,48	45,05	201,26	0,75	41,23	385,570	308,22	651,79	172,590	11,10	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,360	7,490	14,890	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Фрукт сезонный</i>	140	66	0,560	0,560	13,720	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	200	291	6,11	10,72	42,36	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	580	551	9,19	18,81	85,07	0,12	16,52	94,8	202,78	214,92	71,75	1,59	
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	60	36	0,79	1,94	3,80	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	107	2,05	5,09	11,98	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	50/50	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом</i>	150	244	6,413	7,509	37,550	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	171
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,25	0,11	27,52	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	388
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	825	845	23,94	26,37	120,95	0,99	111,41	63,50	160,40	408,39	131,31	43,45	
Итого за день:	1405	1396	33,134	45,19	206,02	1,11	127,93	158,30	363,18	623,31	203,05	45,04	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	56	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52
<i>Шницель рыбный из минтая с соусом</i>	50/50	156	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	115	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	560	582	15,66	18,356	85,11	0,26	25,20	28,57	290,35	144,59	65,45	25,32	
Обед													
<i>Маринад овощной</i>	60	63	1,14	4,26	4,92	0,08	7,44	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	1
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Котлеты из говядины с соусом</i>	50/50	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	220	4,640	7,790	32,910	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
<i>Чай с лимоном</i>	200/10	40	0,200	0,010	0,000	13,600	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	835	813	22,27	29,38	100,61	14,24	39,78	69,101	233,588	706,98	330,65	28,26	
Итого за день:	1395	1395	22,27	29,38	100,61	14,24	39,78	69,10	233,59	706,98	330,65	28,26	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	63
<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	150	303	9,100	7,470	49,860	0,040	0,080	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Молоко сгущенное</i>	30	98	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	530	688	17,76	11,78	120,11	0,15	4,39	68,414	197,60	269,757	80,30	7,370	
Обед													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	60	56	0,845	3,607	4,956	0,009	3,990	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
Суп из овощей на курином бульоне													
с/н	250	95	1,59	4,99	9,15	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99
<i>Курица отварная с соусом</i>	50/50	176	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	15
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	242	13,65	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	115	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной													
35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	825	835	18,65	7,90	91,34	0,32	21,64	28,571	55,76	144,394	49,31	7,370	
Итого за день:	1245	1523	36,41	19,68	211,45	0,47	26,03	96,99	253,36	414,15	129,61	14,74	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- ическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Котлеты из говядины(ф) с соусом</i>	50/50	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Ragu из овощей</i>	180	182	2,96	12,02	15,01	0,14	15,01	25,50	86,60	27,75	1,01	312	143
<i>Чай с лимоном</i>	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	547	543	15,62	26,13	59,90	0,24	18,68	54,60	219,27	373,75	129,35	332,93	
Обед													
<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	60	68	1,62	4,92	10,93	0,08	5,01	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	40
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Мясо птицы под томатным соусом</i>	50/50	228	13,270	18,070	2,670	0,050	1,380	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	251
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	281	8,850	9,550	39,860	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	845	937	33,30	38,77	124,66	0,48	17,79	73,00	193,02	314,09	134,66	10,31	
Итого за день:	1392	1480	48,92	64,90	184,56	0,72	36,47	127,60	412,29	687,84	264,01	343,24	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- ическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	45	125	5,76	4,69	14,76	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3
<i>Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром</i>	200	300	6,08	11,18	43,46	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	175
<i>Булочка ванильная/ Печенье</i>	100	322	7,90	8,12	44,48	0,12	0,00	0,00	18,60	46,00	26,20	1,20	422
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	545	834	21,19	25,24	120,07	0,18	1,72	94,80	167,67	206,46	68,66	3,12	
Обед													
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	163	5,49	5,27	16,54	0,19	5,83	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
<i>Сердце в соусе</i>	100	152	13,00	9,00	2,10	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	262
<i>Рожки отварные с маслом</i>	150/5	202	5,600	6,000	32,000	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	770	726	29,09	21,15	93,20	1,14	8,52	45,90	204,92	431,05	152,29	4,22	
Итого за день:	1315	1560	29,09	21,15	93,20	1,14	8,52	45,90	204,92	431,05	152,29	4,22	