

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 9

г.о. Самара



Примерное 12-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся из многодетных
семей в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет в
весенне - летний период

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

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный</i>	100	50	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	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:	610	636	19,840	18,420	99,940	36,152	15,300	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25	
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей (квашеной) с морковью</i>	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	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	50,66	1,26	103
<i>Плов из курицы</i>	280	560	22,666	28,18	51,48	0,10	1,792	18,25	43,45	123,46	22,26	1,85	291
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<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:	895	1042	32,13	35,14	142,638	0,51	48,29	32,66	159,584	304,14	114,57	5,30	
Полдник													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	150	480	9,900	21,54	61,70	0,04	0,060	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Итого:	350	613	10,56	21,63	93,705	0,06	0,79	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66	

Итого за день

1855

2291

63

75

336

37

64

117

414

741

247

11

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Икра кабачковая</i>	100	120	2,460	6,480	13,080	0,012	1,403	0,000	27,280	16,741	5,431	0,222	0
<i>Курица тушеная в соусе</i>	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	337	10,620	11,460	47,830	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>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	610	756	28,99	29,07	94,51	0,24	4,68	64,8	444,17	121,44	28,80	2,5	
Обед													
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108
<i>Запеканка из печени с соусом сметанным</i>	110	163	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	311/201 6 г
<i>Пюре картофельное</i>	200	183	4,13	6,40	27,20	0,16	24,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<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>	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>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	860	824	24,72	24,05	130,59	0,54	128,860	58,671	216,069	204,75	50,47	89,331	
Обед													
<i>Булочка Дорожная</i>	150	482	10,17	20,94	63,21	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38	425
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	217	42	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	367	524	10,37	20,94	76,81	0,11	7,560	12,010	153,590	264,51	128,11	38,800	

Итого за день

1837 2104 64,083 74,055 301,91 0,8954 141,099 135,451 813,829 590,701 207,3815 130,601

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День : 4

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Котлеты из филе куриного с соусом</i>	100	115	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
<i>Вермишель отварные с маслом и соленым огурчиком 180/50</i>	230	245	7,500	6,500	39,100	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
<i>Компот ягодный</i>	200	73	0,222	0,133	17,433	0,010	30,800	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Итого:	580	551	21,122	12,033	89,273	0,820	31,250	45,910	211,970	445,400	176,040	19,620	
Обед													
<i>Сметана</i>	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	83	1,800	4,600	8,200	0,058	15,700	0,000	49,250	49,000	22,125	0,825	88
<i>Тефтели 2-й вариант</i>	120	155	8,138	9,044	10,298	0,050	0,447	33,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	200	246	5,893	6,600	40,693	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	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>	50	115	2,800	0,550	23,500	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	890	816	23,091	25,234	122,091	0,444	21,817	93,000	246,983	611,372	310,769	26,689	
Полдник													
<i>Булочка Ванильная</i>	150	483	11,850	12,180	66,720	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
<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
Итого:	350	595	12,090	12,290	94,720	0,224	99,710	40,000	29,780	210,740	141,110	5,530	

Итого за день

1820 1962 56,303 49,557 306,084 1,48849 152,777 178,91 488,733 1267,5121 627,919 51,8389

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	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	209
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша вязкая молочная из ячневой крупы</i>	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174
<i>Кофейный напиток с молоком</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:	550	689	19,52	27,58	91,40	0,22	1,850	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92	
Обед													
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	183	11,22	7,45	17,80	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Котлеты, биточки, инциели с соусом*</i>	100	166	8,260	10,20	10,39	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной 180/40</i>	220	353	11,820	11,594	50,232	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>	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	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	835	919	37,56	30,39	128,78	0,59	8,75	82,091	426,82	360,21	115,850	6,85	
Обед													
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	150	400	8,640	3,520	83,340	0,040	0,060	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	360	440	8,84	3,52	96,94	0,05	3,73	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44	

Итого за день

1745

2048

65,92

61,489

317,12

0,859

14,326

492,671

844,727

874,048

284,24

30,209

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Фрукт сезонный</i>	100	50	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	250	364	7,63	13,40	52,95	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181
<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:	610	692	17,30	20,47	107,76	0,11	14,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75	
Обед													
<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	107	2,02	5,09	11,98	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	200	262	5,419	4,594	41,303	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	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	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	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	835	820	23,54	21,60	117,38	0,91	11,06	69,09	259,63	591,40	224,60	22,72	
Полдник													
<i>Плюшка "Московская"</i>	150	525	10,50	12,00	84,00	0,06	0,31	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	1
<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:	367	567	10,56	12,01	94,19	0,07	3,98	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02	

Итого за день

1812 2079 51,399 54,084 319,333 1,088 29,966 218,701 689,324 1120,14 416,895 43,494

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Котлета рыбная из горбуши (фарш) с соусом</i>	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235
<i>Пюре картофельное с зеленым горошком 180/40</i>	220	180	4,92	5,89	26,88	0,16	20,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<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
Итого:	550	552	15,78	16,224	81,69	0,22	23,73	28,57	293,47	127,94	65,69	24,20	
Обед													
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком</i>	280	600	30,720	31,52	48,56	0,04	2,384	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	265
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	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	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	815	1051	39,87	35,46	139,02	13,97	11,62	29,101	195,607	467,11	174,21	22,99	
Полдник													
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	150	370	10,96	8,16	63,06	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
<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
Итого:	350	436	11,29	8,205	79,06	0,17	18,93	28,57	51,99	103,14	46,49	1,87	

Итого за день 1715 2039 66,94 59,889 299,77 14,359 54,28 86,243 541,075 698,188 286,384 49,061

Возможна замена салата на завтрак

<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	100	133	85,330	9,667	8,333	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73с
----------------------------------	-----	-----	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-----	-----

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные</i>	100	10	0,80	0,10	1,70	0,08	3,50	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	70
<i>Бутерброд с маслом сливочным 50/10</i>	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	280	388	12,902	9,245	63,137	0,649	0,077	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	657	621	16,82	17,26	98,33	0,70	4,38	49,10	187,15	473,22	184,70	20,39	
Обед													
<i>Борщ со свежей капустой , картофелем</i>	250	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Сметана</i>	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
<i>Рагу из куриного филе с картофелем 50/250</i>	280	344	20,095	18,667	24,080	0,030	17,920	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	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:	835	826	30,69	29,02	94,14	0,36	31,94	40,00	137,25	244,72	100,62	4,78	
Полдник													
<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	150	334	9,45	5,46	61,38	0,16	1,02	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	360	374	9,65	5,46	74,98	0,17	4,69	28,58	132,06	265,24	128,11	19,59	

Итого за день

1852

1821

57

52

267

1

41

118

456

983

413

45

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 11

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Сосиски отварные с соусом</i>	100	204	6,430	18,000	3,750	0,025	0,700	16,660	27,822	97,294	17,077	0,825	243
<i>Каша рассыпчатая пшениная с маслом</i>	180	320	8,21	11,03	47,08	0,06	0,00	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	171
<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	209
<i>Чай с молоком</i>	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	378
<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:	570	786	25,04	35,38	91,35	0,21	2,03	396,03	288,38	517,53	82,68	5,91	
Обед													
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	250	183	11,22	7,45	17,80	0,19	5,82	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Капуста тушеная</i>	200	154	4,080	7,360	15,773	0,649	34,160	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	139
<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>	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>	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	850	819	31,37	29,56	99,11	1,00	41,33	49,09	178,03	504,46	165,96	6,19	
Полдник													
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	150	400	8,640	3,520	83,340	0,040	0,060	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
<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:	350	458	8,80	3,56	97,44	0,06	1,41	40,00	193,58	50,28	21,94	0,66	

Итого за день

1770

2063

65

68

288

1

45

485

660

1072

271

13

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 12
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний
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	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<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>Суп молочный с рисом</i>	250	89	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<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:	610	678	18,31	36,28	137,44	0,12	2,12	127,80	159,27	196,86	54,66	2,66	
Обед													
<i>Суп с рыбными консервами</i>	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/с
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<i>Вермишель отварные с маслом</i>	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<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	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>	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	810	853	27,20	22,68	119,71	0,95	107,55	70,69	122,85	488,11	135,57	5,48	
Полдник													
<i>Пирожок печеный с конфитюром</i>	150	400	8,600	3,500	83,300	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	350	517	8,76	3,54	111,50	0,06	1,35	40,00	193,58	50,28	21,94	0,66	

Итого за день	1770	2048	54	63	369	1	111	238	476	735	212	9
Всего за 12 дней	21381	24929	738	747	3842	61	749	2657	6885	10082	3652	462
Среднее за 12 дней	1782	2077	61	62	320	5	62	221	574	840	304	38