

"Согласовано"

Директор МОБУ Амзибашевская СОШ
Васильев С.Г.

Директор/ООО "Меркурий"
Павлова О.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовЛивАЕМЫХ БЛЮД (2-Х НЕДЕЛЬНОЕ) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНЫХ ИНТЕРНАТАХ КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА

Сезон: **осень-зима**
Категория: **Интернат**

с 23.01.2022

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	A (рет.э)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20		
	Обед																		
0000022	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08			30,29	27,27				1,17		
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01	0,54		27 726	0,726	1,47	2,67			0,078		
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	6	43,2	254	24	0,07			51 432	8 724	6 552	36,9			0,648		
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125			0,375		
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26					0,03		
0000079	Булочка "Домашняя"	60	5	10	38	256													
	Всего в Обед	550	24,65	31,48	127,9 5	897	24	0,17	2,62		152,5 4	44,31	41,48	55,88	2,3				
	Ужин																		
0000076	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	21 600	0,11	4,26		255,49	20,13	44,64	177,94	1,47				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000038	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
	Всего в Ужин	410	15,58	18,01	65,57	489	21 600	0,15	5,43		340,1 3	27,04	52,33	196,9 6	2,11				
	Второй ужин																		
0000098	Кисломолочный напиток "Снежный" (Снежок)	200	5,6	6,38	8,18	112													
0000050	Печенье	25	3,5	7	34,5	215													
	Всего в Второй ужин	225	9,1	13,38	42,68	327													
	Всего в день		62,87	236,2	1 713	21 624	0,32	8,05			492,67	71,35	93,81	252,85	4,41				

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	A (рет.э)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20		

Завтрак																			
ДУ0159	Каша манная молочная вязкая	200	6,37	6,86	37,83	239													
ДУ0148	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63													
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125				0,375	
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26							0,03
Всего в Завтрак		470	13,05	11,46	57,71	390		0,04			73,38	4,57	6,19	16,31				0,41	
Обед																			
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	220	20,88	22,04	20,36	363		0,15	19,51		977 845	63 624	57 904	245 399	3 674				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	20	0,08			74,05	13,8	23,12	80,5	1,51				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
Всего в Обед		590	25,95	26,43	69,58	629	20	0,31	30,68		1 515,88	104,7 2	104,1 2	378,6 1	8,72				
Ужин																			
0000087	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5,65	9,06	17,61	203	25	0,09	25,04		328 875	46 875	256 875	91,75	0,95				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000025	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113					0,45	0,26			0,04				
Всего в Ужин		480	8,61	9,06	57,5	376	25	0,14	25,04		503,5 7	55,84	38,29	130,7 5	2,07				
Второй ужин																			
0000082	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	9,92	124	40	0,08	2,74		308,06	253,2	29,54	189,9	0,13				
0000100	Шанежка с картофелем	50	5,8	6,3	30,8	209		0,08	0,8			41,91	16,76		0,84				
Всего в Второй ужин		250	11,71	13,05	40,72	333	40	0,16	3,54		308,0 6	295,1 1	46,3	189,9	0,97				
Всего в день		1 220	60,01	225,52	1 728	85	0,65	59,26			2 400,8	460,24	194,9	715,57	12,17				

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	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																			
0000040	Каша пшенная молочная с маслом	200	8,26	8,49	45,53	249	60	0,2	1,29		227,658	130	461 854	180,956	11 317				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Завтрак		430	9,84	8,5	72,1	367	60	0,24	2,46		312,3	136,9 1	53,87	199,9 8	1,77				
Обед																			
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30 400	0,05			158,08	38	22,8	121,66	1,06				
ДУ0170	Каша молочная "Дружба"	200	6,16	8,43	32,54	234		0,12	0,52			124	360 865		0,7784				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08			145,8	8 625	12 375	32 625	0,75				
0000009	Кофейный напиток	200	4,2	2,8	18,5	109	20	0,03	0,98		109,8	90,2	10,5	67,5	0,08				
0000057	Пирожок печеный с яблоками	85	5,6	4,67	53,6	285													
Всего в Обед		620	28,96	26,9	133,6 4	904	30 420	0,28	1,5		413,6 8	260,8 3	81,76	221,7 9	2,67				
Ужин																			

0000029	Гуляш из филе птицы	50/20	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3		72,5	9	7,2	14,02	0,25				
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	20	0,06			42,86	7,27	5,46	30,75	0,54				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4		111,65	5,9	3,13	3,83	0,81				
Всего в Ужин		450	13,25	10,15	66,08	492	20	0,14	29,7		299,9 1	26,48	21,98	64,91	1,98				
Второй ужин																			
0000035	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112													
0000050	Печенье	25	3,5	7	34,5	215													
Всего в Второй ужин		225	9,1	13,38	42,68	327													
Всего в день			58,93	314,5	2 090	30 500		0,66	33,66		1 025,8	424,22	157,61	486,68	6,41				

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.э)	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																			
0000041	Каша рисовая молочная с маслом	200	10,47	12,2	53,07	361		0,11	1,04			238,009	523 317		0,7512				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
ДУ0148	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63													
0000028	Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16		0,01	1,36			8,48	2,66		0,7				
Всего в Завтрак		470	17,25	16,8	67,75	493		0,16	2,4		72,9	250,8	61,18	16,31	1,83				
Обед																			
0000037	Суп-лапша домашняя	250	5,49	5,09	3,68	63		0,02	4,12		122,95	69 125	7 975	160 125	0,2375				
ДУ0162	Запеканка рисовая с творогом	150/5	9,08	10,63	48,79	327	60	0,04	0,01	11,73	51 522	10 833	191 422	72 091	0,5939	0,002	11,73	11,73	
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56				
Всего в Обед		665	23	19,45	100,77	654	80	0,2	5,43	11,73	618,8 8	152,8 1	65,63	253,0 7	2,85			11,73	11,73
Ужин																			
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,3	42,23		2,23				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Ужин		500	9,78	4,41	58,87	329		0,25	5,83		185,9 8	49,6	56,33	41,71	3,57				
Второй ужин																			
0000098	Кисломолочный напиток "Снежный" (Снежок)	200	5,6	6,38	8,18	112													
0000099	Булочка "Дорожная"	60	5	10	38	256													
Всего в Второй ужин		260	10,6	16,38	46,18	368													
Всего в день			57,04	273,57	1 844	80	0,61	13,67	11,73	877,76	453,21	183,14	311,09	8,24				11,73	11,73

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	------------------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			3
Завтрак																			
0000023	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	9,9	12,8	51,2	320	60	0,19	1,64		284,75	168,18	56,37	213,62	1,19				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Завтрак		430	11,48	12,81	77,77	438	60	0,23	2,81		369,3 9	175,0 9	64,06	232,6 4	1,83				
Обед																			
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7		0,03	10		141	23	14	42	0,6				
0000093	Гуляш из отварного мяса	90	11,35	21,31	7,77	268		0,07	4,89		294,28	23,04	25,32	131,46	1,94				
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000077	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			94,5	378													
Всего в Обед		570	14,6	25,35	120,9 4	847	20	0,26	31,89		1 109,5 8	81,95	73,36	275,8 5	4,39				
Полдник																			
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
ДУ0149	Растегай сытный	75																	
Всего в Полдник		175			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
Всего в день			38,16	208,71	1 332	80	0,52	44,7			1 756,9	273,04	146,42	519,49	8,41				

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.э)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Обед																			
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30 400	0,05			158,08	38	22,8	121,66	1,06				
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01	0,54		27 726	0,726	1,47	2,67	0,078				
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6,31	42,77	264	12	0,23			288,66	14 256	131,564	197,357	44 161				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26		0,03					
0000084	Шаньга наливная	75	4,7	4,3	28,2	175		0,06				9,94	6,53	0,54					
Всего в Обед		575	26,75	24,39	100,1 2	741	30 412	0,38	0,54		547,8 5	67,49	168,5 5	338	6,5				
Ужин																			
0000022	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08			30,29	27,27	1,17					
0000020	Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44		0,01	0,54		27 726	0,726	1,47	2,67	0,078				
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	20	0,06			42,86	7,27	5,46	30,75	0,54				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000038	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Ужин		460	18,43	20,49	89,72	628	20	0,16	3,79		155,2 3	45,2	41,89	52,44	2,42				
Второй ужин																			

0000098	Кисломолочный напиток "Снежный" (Снежок)	200	5,6	6,38	8,18	112												
0000050	Печенье	25	3,5	7	34,5	215												
Всего в Второй ужин		225	9,1	13,38	42,68	327												
Всего в		день	58,26	232,51	1 697	30 432	0,54	4,33			703,07	112,69	210,44	390,44	8,92			

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.э)	В1	С	D	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																			
ДУ0131	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,2	7,2	32,2	226		0,12	0,44			130,98	29,79		0,79				
ДУ0148	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63													
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03				
Всего в Завтрак		455	12,88	11,8	52,08	377		0,16	0,44		73,38	135,5 5	35,98	16,31	1,2				
Обед																			
0000059	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82		0,02	22,98		87,78	25,9	10,34	19,04	0,35				
0000058	Плов из отварной говядины	200	14,44	17,78	43,33	389		0,09	1,5		833 333	155 778	464 444	198,855	21 889				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93	20	0,08	0,28		72,9	117,9	23,1	133,2	1,5				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Обед		530	22,17	26,92	87	682	20	0,23	25,93		328,6 5	166,2 9	87,57	370,1 2	4,67				
Ужин																			
0000037	Суп-лапша домашняя (вермишель)	250	5,49	5,09	3,68	63		0,02	4,12		122,95	69 125	7 975	160 125	0,2375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03				
Всего в Ужин		480	7,99	5,09	24,78	158		0,08	4,12		297,6 7	15,87	20,58	55,01	1,35				
Второй ужин																			
0000082	Молоко кипяченое	200	5,91	6,75	9,92	124	40	0,08	2,74		308,06	253,2	29,54	189,9	0,13				
0000100	Шанежка с картофелем	50	5,8	6,3	30,8	209		0,08	0,8			41,91	16,76		0,84				
Всего в Второй ужин		250	11,71	13,05	40,72	333	40	0,16	3,54		308,0 6	295,1 1	46,3	189,9	0,97				
Всего в		день	56,86	204,58	1 549	60	0,62	34,04			1 007,7	612,83	190,42	631,34	8,19				

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.э)	В1	С	D	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																			
0000041	Каша рисовая молочная с маслом	200	10,47	12,2	53,07	361		0,11	1,04			238,009	523 317		0,7512				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				

0000038	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Завтрак		430	12,05	12,21	79,64	479		0,15	2,21		84,64	244,92	60,02	19,02	1,39				
Обед																			
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,3	42,23		2,23				
0000046	Сырники из творога со стуженным молоком	100/20	21,7	4,19	35,74	290	70	0,07	0,52		115 752	139 152	24 588	199 068	0,804				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
ДУ,153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,0005	0,05	0,05	
Всего в Обед		650	32,98	8,67	101,99	660	70	0,37	20,36	0,05	427,19	193,91	87,41	256,58	4,96			0,05	0,05
Ужин																			
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74		888,95	57,84	52,64	223,09	3,34				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4		111,65	5,9	3,13	3,83	0,81				
Всего в Ужин		430	20,63	20,18	46,2	454		0,19	44,14		1 073,5	68,05	61,96	243,23	4,53				
Второй ужин																			
0000035	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112													
0000050	Печенье	25	3,5	7	34,5	215													
Всего в Второй ужин		225	9,1	13,38	42,68	327													
Всего в день			54,44	270,51	1 920	70	0,71	66,71	0,05	1 585,3	506,89	209,38	518,84	10,87			0,05	0,05	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	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																			
ДУ0159	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	245													
ДУ0148	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63													
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65				1,17	11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Завтрак		475	13,19	11,64	65,63	426		0,04	1,17		84,64	6,91	7,69	19,02	0,64				
Обед																			
0000029	Гуляш из филе птицы	90	7,2	6,44	3,07	201		0,04	4,24		932 143	115 714	92 571	180 257	0,3214				
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	6	43,2	254	24	0,07			51 432	8 724	6 552	36,9	0,648				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113					0,45	0,26		0,04					
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
Всего в Обед		600	16,46	12,44	94,66	668	24	0,18	14,24		496	40,87	31	82,24	3,58				
Ужин																			
0000011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4,01	8,52	24,5	151	10	0,09	13,42		430,54	23,76	23,92	84,15	1,08				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26		0,03					

Всего в Ужин		480	6,51	8,52	45,6	246	10	0,14	13,42		605,26	32,72	36,52	123,15	2,19			
0000098	Второй ужин Кисломолочный напиток "Снежный" (Снежок)	200	5,6	6,38	8,18	112												
0000099	Булочка "Дорожная"	60	5	10	38	256												
Всего в Второй ужин		260	10,6	16,38	46,18	368												
Всего в		день		48,98	252,07	1 708	34	0,36	28,83		1 185,9	80,5	75,2	224,41	6,41			

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	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																			
0000023	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	9,9	12,8	51,2	320	60	0,19	1,64		284,75	168,18	56,37	213,62	1,19				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	20	0,08			74,05	13,8	23,12	80,5	1,51				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26		0,03					
Всего в Завтрак		470	14,09	17,18	81,95	502	80	0,31	1,64		432,18	186,55	85,68	310,43	3,11				
Обед																			
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7		0,03	10		141	23	14	42	0,6				
ДУ-0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29				
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106		0,08			145,8	8 625	12 375	32 625	0,75				
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26				
Всего в Обед		610	12,83	8,45	48,44	406	20	0,23	29,47		798,6	69,52	59	140,73	2,67				
Полдник																			
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
0000051	Слойка с повидлом	60	4,9	2,5	56,2	245		0,05	0,06			14,44	8,18		0,88				
Всего в Полдник		160	4,9	2,5	66,2	292		0,08	10,06		278	30,44	17,18	11	3,08				
Всего в		день		28,13	196,59	1 200	100	0,62	41,17		1 508,7	286,52	161,85	462,16	8,86				
Итого		518,89	523,67	2 414,7	16 779	83 065	83 065	5,61	334,41	11,78	12 545,3	281,4	1 623,1	4 512,8	82,89		11,78	11,78	
Среднее за период			51,89	52,37	241,48	1 678	8 306,5	0,56	33,44	1,18	1 254,5	328,15	162,32	451,29	8,29		1,18	1,18	