

Примерное циклическое меню

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по УР в г. Сарануле
Красноперов А.Ю.

Утверждаю:
Директор ПО УР «СОП» № 19
г. Сарануля



Сезон :Осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше .

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I день															
II Завтрак															
168	Кокроки с яйцом	80	10,5	20,6	34,04	354,5	0,11	0,24	0,3	0,3	59,6	34,0	138,8	1,7	
	Сок фруктовый	200	1,20	-	27,4	116,0				4,0	36,0	-	26,0	0,6	
	итого		11,7	20,6	61,44	470,5	0,11	0,24	0,3	4,3	95,6	34,0	164,8	2,3	
Обед															
60	Уха со сбитым яйцом	300	20,0	9,1	27,7	214,4	0,22	0,25	0,02	1,63	22,8	8,8	110,1	3,8	
92	Картофельное пюре	200	4,4	6,0	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3	
462	Тефтели	100	19,8	15,8	15,7	257,0	0,3	0,2	10,3	6,21	23,1	365,0	225	4,3	
30	Винегрет овощной	100	3,31	10,1	15,5	164,6	0,02	0,05		6		22,9	30,1	1,9	
685	Чай с сахаром лимонном	200	0,09	-	10,3	41,0	0,004	0,003		4	2,5	1	1,8	0,08	
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9	
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Яблоко	200	0,8		12,6	92,0	0,02	0,06		26	32	18	22	44	
	итого		61,5	42,9	238,4	1418	0,9	1	10,4	78,3	219,1	542,4	746,8	20,1	
Полдник															
	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8,0	12	33,2	0,5	
	Коктейль молочный	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2	
	итого		9,0	16,0	18,4	332,0	0,09	0,3	0,08	0,6	256,0	40,0	217,2	0,7	
	Всего		82,2	79,5	318,24	2220,5	1,1	1,54	10,78	83,2	570,7	616,4	1128,8	23,1	

Примерное цикличное меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прим пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2 день															
II Завтрак															
	Коктейль молочный	200	5,6	6,4	9,4	486	0,2	0,3	0,12	12					
741	Ватрушка с творогом	80,0	14,1	10,4	31,7	269,7	0,1	0,2	0,03	2	120,5	227	174,5	1,2	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	218	0,1	2			36		26	0,6	
	итого		20,9	16,8	89,4	973,7	0,4	2,5	0,15	14	156,5	227	200,5	1,8	
Обед															
41	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,2	7,4	28	170	0,2	0,2	0,1	50,0	79,3	48,3	165,8	3,07	
130	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,13	7,9	26,4	191	0,23	0,2	0,04	1,3	142,6	44,2	193,7	0,9	
487	Птица вареная	100	27,8	27,6	4,0	374,4	0,1	0,2	0,1	3	33,3	44,7	359,4	6,5	
	Салат из свеклы с яблоками	100	2,3	5	11,8	99	0,07	0,5		62,6	60,9	21	5,9	1,6	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		23,3	53,4	0,02	0,02	0,7	17,7	17,7	10,7	18,4	1,5	
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9	
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Мандарины	200	1,6		17,2	76	0,1	0,06		76	70	22	34	0,2	
	итого		80,5	49,8	295,5	1283	1,0	1,3	0,9	211,1	461,6	250,5	1005,0	20,0	
Полдник															
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,5	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	21,8	0,1	2			36		26	0,6	
3	Бутерброд маслом	10	0,06	8	0,09	74,8		0,01		0,03	132,5	86,8	164,6	1,7	
	Сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06	312		163,2		
	Чай с сахаром	200	0,04		10,3	37,6	0,004	0,005	4	1,2	1	1,0	1,7	0,2	
	итого		10,4	16,5	37,8	440,8	0,11	2,11	4,8	1,3	481,5	87,8	355,5	2,5	
	Всего		111,8	83,1	422,7	2697,5	1,81	5,91	11,76	226,4	1099,6	565,3	2126,3	24,3	

Примерное циклическое меню

Сезон :Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3 день															
II Завтрак															
743	Расстегай с рыбой	100	22,3	14,8	31,8	347,7	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80,0	316,7	2,7	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,07		23,2	137,8	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4	
	итого		23,3	14,8	55,0	485,1	0,1	0,2	0,05	2,2	76,9	101	608,7	5,1	
Обед															
47	Суп картофельный с бобовыми	300	10,8	6,6	27,8	2,03	0,3	0,15	0,03	26	45,7	54	177,	4,5	
436	Жаркое по-домашнему	250	25,5	16,1	43	424,6	0,4	0,2	0,03	46	47,2	72,6	333,3	5,6	
	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	100	1,8	10	9,6	133,7	0,05	0,04		32,6	85,5	25,6	40,3	4,0	
685	Чай с лимоном	200	0,8		10,9	41,1	0,001	0,002		0,2	4,2	2,2	4	0,09	
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9	
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Груша	200	1,6		21,4	84	0,04	0,06		10	38	24	32	4,6	
	итого		51,1	36,2	177,6	1182,8	0,8	0,7	0,1	66,3	188,8	216,1	487,8	15,3	
Подвиг															
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	218	0,1	2			36		26	0,6	
	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8,0	12	33,2	0,5	
	итого		4,2	4	37,6	184,2	0,2	2,0			44	12	59,2	1,1	
	всего		78,6	55,0	270,2	1852,1	1,0	2,9	0,15	68,5	309,8	329,10	1155,7	21,5	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прим пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)			К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день														
II Завтрак														
106	Запеканка из творога сгущенкой	150/30	26,6	35,4	27,3	240,3	0,11	0,5	0,2	1,1	329	52,4	764,3	1,55
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2
	итого		32,6	47,4	35,5	410,3	0,1	0,8	0,3	1,7	577	80,4	948,3	1,7
Обед														
39	Борщ из св. капусты картофелем	300	7,6	7,4	22,9	158,2	0,14	0,16	0,1	36	64,3	156,4	152,1	3,4
100	Макаронные изделия отварные овощами	200/50	6,2	0,5	45,1	199,2	0,1	0,05		1	10,8	9,6	52,0	0,4
81	Фрикаделька «петушок»	100	32,9	36,6	9,9	530	0,2	0,4	0,1	1,4	35,2	59,4	511,7	3,8
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	8,0	316,7	2,7
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4
	Банан	200	3		44,8	162,0	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2
	итого		73,9	45,1	230,5	1593,2	0,7	0,6	0,2	59,9	225,8	282,3	1141,2	17,3
Полдник														
648	Продукт творожный	50	4,6	11,5	0,8	157,5	0,015	0,15	0,05	0,25	67,5	11,5	100	0,2
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6
	Вафли	20	0,7	6	8,9	106	0,008	0,008		4	1,6	0,4	6,6	0,1
	итого		6,3	17,5	9,7	339,5	0,04	0,2	0,05	4,3	83,1	19,9	120,6	0,9
	всего		112,8	110,0	275,7	2343,3	0,9	1,6	0,6	6,6	900,3	382,6	2210,1	19,8

Примерное цикличное меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С		В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe		
																4	5
5 день																	
II Завтрак																	
738	Пирожки печеные изюмом	80,0	5,4	8	56,3	298,4	0,08	0,04		1,43							
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04				38,1	22,9	110,2	2	
	итого		11,5	16,6	75,7	475,0	0,08	0,3	0,04	1,43			51,1	39,5	151,7	2,8	
Обед																	
551	Суп картофельный гречками	300	5,7	5,9	27,3	297,7	0,12	0,14	0,07	17,0			231,5	24,2	119,2	2,2	
330	Пюре из бобовых	150	18,4	5,4	46,4	395,1	0,7	0,1	0,003				72,3	70,21	180,8	5,6	
65	Бифштекс рубленый	100	32,9	35,3	6	470,9	0,02	0,007	0,03	1,43			17,8	37,2	365,5	4,9	
12	Салат из моркови с яблоками и зел. горошком	100	2,2	10,3	12,8	148,7	0,12	0,11					14,2	54,4	41,6	62,4	1,9
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43			43,7	80	316,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09					31,2	42	99,6	1,9	
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07					23,4	31,5	74,7	1,4	
	итого		74,34	58,8	220,0	1824,4	1,35	0,65	0,15	34,06			474,3	326,71	1219,0	20,6	
Полдник																	
3	Бутерброд маслом	10	0,06	8	0,09	74,8		0,01		0,03			132,5	86,8	164,6	1,7	
	сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06			31,2		163,2		
685	Чай с лимоном	200	0,19		11,5	41	0,004	0,005		4			2,5	2	3,5	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	10,9	67,8	0,05	0,02					7,8	10,5	24,9	0,5	
	итого		10,59	16,5	22,49	336,6	0,01	0,12	0,84	4,1			447	87,8	329,6	1,8	
	всего		176,2	158,7	458,7	3740	2,2	1,7	1,3	154,7			966	657,9	2734	46,3	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)			К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
II Завтрак														
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	371,4	0,11	0,42	0,08	0,9	328,7	54,2	737	1,9
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6
	итого		26,8	9,7	36,6	447,4	0,1	0,4	0,08	0,9	342,7	62,2	751	2,5
Обед														
56	Суп из овощей	300	6,2	7,4	18,6	136,2	0,2	0,2	0,11	39	44,6	40,4	143,7	2,3
92	Картофельное пюре	200	4,4	6	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3
81	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	25,8	21	6,3	158,4	0,14	0,3	0,002	5,1	3,87	19,5	146,1	4,5
24	Салат из свеклы изюмом	100	2,2	5	9,1	137,7	0,04	0,06		1,2	58,9	55,8	64,5	2,0
686	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41	0,004	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06		26	32	18	22	4,4
	итого		44,6	22,1	185,4	1033,1	0,7	1	0,2	100,3	288	212,8	625,8	16,8
Полдник														
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	0,34	0,04	1,4	240	28	120	1,4
	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8	12	33,2	0,5
	итого		8,6	4,4	18,4	280,4	0,1	0,4	0,04	1,4	248	40	223,2	1,9
	всего		80,0	36,2	240,4	1760,9	0,9	1,8	0,32	102,6	878,7	315,0	1600,00	21,2

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Примем пищи Наименований блюда	Вес пор- ций, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8 день															
II Завтрак															
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста печенье	100	16,5	4,9	30,9	228,8	0,2	0,2	0,08		18,4	27,9	317	6,4	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	2,6	242,6	30	199,2	0,6	
	итого		22,6	13,5	50,3	406,4	0,2	0,5	0,13	2,6	261	57,9	516,2	7,0	
Обед															
40	Борщ с фасолью картофелем	300	13	9,8	33,3	233,6	0,3	0,2	0,1	23	101,2	71,7	302,3	8,3	
93	Розовое пюре	200	5,8	5,9	44,4	242,3	0,07	0,3	0,04	41,2	97	64,6	200	2,7	
67	Биточки диетические	100	21,3	19,8	3,7	295	0,1	0,3	0,04	51	72,9	47,4	242,1	4,2	
8	Салат из моркови яблоками, изюмом	100	1,3	5,2	21,1	154,3	0,2	0,6		7,8	53,7	37,7	60,2	2	
146	Чай с лимоном	200	0,1		10,5	41	0,004	0,005		4	8,5	1	3,5	0,06	
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9	
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Банан	200	3		44,8	182	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2	
	итого		51,45	42,6	188,7	1612,8	0,7	1,2	0,2	128	390	38,9	888,4	20,3	
Полдник															
648	Сок фруктовый	200	1		16,2	76	0,02	0,02		2	14	8	14	0,6	
	Кисломолочный продукт	125	3,8	7,5	5,1	72,5	0,04	0,2	0,03	1	15,5	17,5	115	0,1	
	Вафли	40	1,4	12,7	17,8	212	0,016	0,016			3,2	0,8	13,2	0,2	
	итого		6,2	20,2	22,9	1002,5	0,05	0,2	0,03	1	158,7	18,3	128,2	0,3	
	всего		80,25	76,3	261,9	1002,5	0,95	1,9	0,36	134,6	809,7	115,1	1532,8	27,6	

итого 3605
всего 2200

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8 день																
II Завтрак																
738	Пирожки печенье из дрожжевого теста печенье	100	16,5	4,9	30,9	228,8	0,2	0,2	0,08		18,4	27,9	317	6,4		
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	2,6	242,6	30	199,2	0,6		
	итого		22,6	13,5	50,3	406,4	0,2	0,5	0,13	2,6	261	57,9	516,2	7,0		
Обед																
40	Борщ с фасолью картофелем	300	13	9,8	33,3	233,6	0,3	0,2	0,1	23	101,2	71,7	302,3	8,3		
93	Розовое пюре	200	5,8	5,9	44,4	242,3	0,07	0,3	0,04	41,2	97	64,6	200	2,7		
67	Биточки диетические	100	21,3	19,8	3,7	295	0,1	0,3	0,04	51	72,9	47,4	242,1	4,2		
8	Салат из моркови яблоками, изюмом	100	1,3	5,2	21,1	154,3	0,2	0,6		7,8	53,7	37,7	60,2	2		
146	Чай с лимоном	200	0,1		10,5	41	0,004	0,005		4	8,5	1	3,5	0,06		
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9		
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4		
	Банан	200	3		44,8	182	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2		
	итого		51,45	42,6	188,7	341,6	0,7	1,2	0,2	128	390	38,9	888,4	20,3		
Полдник																
648	Сок фруктовый	200	1		15,2	76	0,02	0,02		2	14	8	14	0,6		
	Кисломолочный продукт	125	3,8	7,5	5,1	72,5	0,04	0,2	0,03	1	15,5	17,5	115	0,1		
	Вафли	40	1,4	12,7	17,8	212	0,016	0,016			3,2	0,8	13,2	0,2		
	итого		6,2	20,2	22,9	284,5	0,05	0,2	0,03	1	158,7	18,3	128,2	0,3		
	всего		80,25	76,3	261,9	1002,5	0,95	1,9	0,36	134,6	809,7	115,1	1532,8	27,6		

итого 3605
всего 2800

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день																
II Завтрак																
163	Пицца с колбасой	100	19,7	20,9	3,7	322,6	0,4	0,15	0,3	2,8	288,7	118,6	96,6	2,7		
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6		
	итого		20,7	20,9	3,2	401,3	0,4	0,4	0,3	9,8	268,7	218	260,6	3,7		
Обед																
46	Суп картофельный макаронными изделиями	300	7,4	4,5	30,6	183,5	0,2	0,1	0,02	24,4	31,6	40	128,1	2,5		
95	Капуста тушеная	200	10,3	10,1	22,1	125,0	0,2	0,13	0,03	128,4	155,2	52,5	180,8	4,2		
463	Тефтели из говядины с рисом	100	1,6	4,4	9,8	77,3	0,2	0,07	0,07	6,6	15,8	8,2	60,1	1,7		
	Салат картофельный с фасолью	100	8,8	10,6	28,6	238,4	0,2	0,1		12	63,7	35,3	209	6,0		
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80	316,7	2,7		
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			31,2	42	99,6	1,9		
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4		
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06		26	32	18	22	4,4		
	итого		44,04	31,5	241,2	1228,2	1,21	0,75	0,17	198,8	396,6	307,5	1091,0	20,6		
Полдник																
648	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8	12	33,2	0,5		
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2		
	итого		9	16	18,4	332,4	0,09	0,3	0,08	0,6	256	40	217,2	0,7		
	всего		73,74	68,4	291,6	1961,9	1,7	1,45	0,55	209,2	921,3	565,5	1568,8	25,0		

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10 день															
II Завтрак															
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	371,4	0,11	0,42	0,08	0,9					
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	21,8	0,1	2			328,7	54,2	737	1,9	
	итого		27	9,7	64	373,2	0,2	2,4	0,08	0,9	36		26	0,6	
Обед															
114	Борщ с картофелем	300	7,6	7,4	26,6	180	0,15	0,13	0,11	30,3	364,7	54,2	763	2,5	
94	Рис припущенный с овощами	200	13,3	9,3	76,6	419,9	0,3	0,1	0,001	8	70,5	62,6	161,7	3,1	
65	Бифиттекс рубленый «школьный»	100	32,9	35,3	6	470,9	0,02	0,007	0,03	1,43	87,6	63,9	279,1	6,6	
42	Салат из белокочанной капусты яблоками	100	2,3	5	11,8	99	0,07	0,5			17,8	37,2	365,5	4,9	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	62,6	60,9	21	5,9	
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1,1	59,6	271,2	0,2	0,09			43,7	80	316,7	2,7	
	Хлеб ржаной	72	5	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			31,2	42	99,6	1,9	
	итого		61,3	74,7	197,5	1473,7	1,4	1,1	0,6	104,8	23,4	31,5	74,7	1,4	
Полдник															
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	6,4	8,1	118	0,08	0,34	0,04	1,4	345,6	362,4	1386,1	20,9	
	Печенье	20	1,5	2	5,1	81,2	0,03	0,02			240	23	120	1,2	
	итого		7,1	8,4	13,2	199,2	0,1	0,3	0,04	1,4	4	6	16,6	0,25	
	всего		146,01	153,8	473,7	3430,7	3,2	5,0	1,9	186	204,6	680,1	3609,6	42	