



Утверждаю:

Директор

МБОУ Большесырская СОШ

Васильева И.А.

Приказ № 01-16-78 от 30.08.2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ Большесырская СОШ

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

1 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	220	3,3	8,6	23,2	0,40	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	183,4
210	Омлет натуральный	100	10,78	19,20	2,04	0,08	0,20	251,00		79,72	174,60	12,48	2,02	224,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,8	1,4	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак	575	17,31	28,22	59,56	0,52	2,13	322,60	0,84	192,32	340,20	53,78	4,04	560,92
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40
279	Тефтели из говядины	90	8,39	9,33	10,62	0,06	0,46	37,12		26,61	93,53	18,56	0,76	159,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	0,008	0,7	10,35		10,10	11,39	3,6	0,16	27,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,8		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
гп	Огурцы соленые порционно	100	0,33	0,20	2,26		1,0	10,0	0,10		11,0	4,0	2,20	11,00
	Итого за обед	900	24,95	26,68	143,76	0,40	38,26	57,47	3,46	117,19	485,10	284,78	11,45	911,94
	Итого за день		42,26	54,90	203,32	0,92	40,39	380,07	4,30	309,51	825,30	338,56	15,49	1472,86

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

2 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	200/10	22,50	5,77	3,90	1,37		60,50		82,91	144,93	36,18	0,72	307,62
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59,0		139,2	96,0	9,45	0,49	157,0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак	500	35,24	15,14	64,05	1,47	1,44	119,5	0,44	364,64	386,84	84,39	3,65	683,25
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,54	9,01	19,23	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	144,43
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12,0	34,50	7,5	0,75	201,90
268	Котлета мясная	90	14,04	11,60	11,31	0,09	0,001	49,22	0,64	314,89	169,03	30,80	1,61	210,37
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	0,008	0,10	8,64		19,75	15,27	2,82	0,06	25,14
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0		20,2		4,0			14,0		10,0	2,8	84,80
гп	Салат из морской капусты	100	2,17	2,58	4,00	0,03	7,87			68,33	61,67	25,00	1,17	52,50
	Итого за обед	880	35,29	32,90	114,79	0,39	17,80	57,86	5,62	484,25	478,05	130,97	9,23	857,86
	Итого за день		70,53	48,04	178,84	1,86	19,24	177,36	6,06	848,89	864,89	215,36	12,88	1541,11

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

3 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/20	6,06	11,18	43,46	0,10	0,96	54,80		133,68	156,72	37,22	0,84	300,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/20	10,23	7,74	19,60	0,04	0,33	45,50		136,91	150,61	18,59	0,45	189,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	Итого за завтрак	552	19,98	19,32	92,25	0,18	3,42	100,30	0,44	295,12	365,33	81,28	3,86	624,12
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	0,09	8,37		2,43	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
171	Каша рассыпчатая ячневая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,3		1,8	2,00		3,00	24,60	13,00	0,60	57,00
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1070	32,96	33,41	157,27	0,39	19,53	2,00	3,36	127,85	524,12	231,18	32,07	1046,37
	Итого за день		52,94	52,73	249,52	0,57	22,95	102,30	3,80	422,97	889,45	312,46	35,93	1670,49

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

4 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	150/5/20	5,17	5,99	28,52	0,07	2,71			19,42	50,88	17,34	1,03	188,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,42	3,87	29,15	0,04	0,48	20,0		9,60	24,60	6,00	0,42	161,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
209	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
	Итого за завтрак	520	19,43	17,53	106,47	0,21	4,66	120,0	0,68	218,89	319,08	70,67	5,29	660,96
Обед														
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25			26,70	55,97	22,77	0,87	85,75
304	Рис отварной	150/10	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	0,06	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
235	Шницель рыбный натуральный	90	13,38	4,38	9,38	0,09	0,43	12,12	0,63	53,88	170,65	26,12	0,74	130,37
332	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	0,007	0,38	10,35		9,64	9,79	2,52	0,11	26,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Зеленый горошек	100	1,86	0,12	3,90	0,06	0,42		0,10	12,00	37,20	12,60	0,42	40,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1090	26,59	15,30	130,99	0,34	253,48	49,47	1,37	145,83	397,04	112,29	7,46	788,80
	Итого за день		46,02	32,83	237,46	0,55	258,14	169,47	2,05	364,72	716,12	182,96	12,75	1449,76

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

5 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшенная	220	7,51	11,72	6,81	0,19	0,17	58,0		138,4	184,37	47,6	12,6	325,0
15	Сыр порционнно	30	6,96	8,85		0,01	0,21	78,0		264,0	150,0	10,5	0,30	108,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак	505	17,60	20,99	41,13	0,24	0,41	136,00	0,44	422,70	371,97	72,70	13,62	586,52
Обед														
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250/10	1,76	4,95	7,90	0,057	15,77			49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
244	Плов из отварной говядины	200	18,67	15,5	24,83	0,07	23,33	29,50		13,95	225,0	50,50	41,67	393,11
гп	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	0,04	4,00		0,80	40,00	24,0	14,00	0,80	136,4
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
	Итого за обед	820	25,86	26,34	100,14	0,26	49,61	29,50	3,77	215,42	413,47	120,49	45,44	827,24
	Итого за день		43,46	47,33	141,27	0,50	50,02	165,50	4,21	638,12	785,44	193,19	59,06	1413,76

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

6 день дети с 7 до 11 лет

Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
210	Омлет натуральный	100	10,78	19,20	2,04	0,08	0,20	251,00		79,72	174,60	12,48	2,02	224,0
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	220	3,30	8,6	23,2	0,40	1,90	71,6	0,40	92,3	128,0	26,7	1,3	183,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак	560	21,02	28,87	70,56	0,18	3,43	322,60	0,84	314,55	448,51	77,94	5,76	626,03
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,54	9,01	19,23	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	144,43
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,5	0,06			1,95	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90
279	Тефтели из говядины	90	8,39	9,33	10,62	0,06	0,46	37,12		26,61	93,53	18,56	0,76	159,75
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	0,008	0,10	8,64		19,75	15,27	2,82	0,06	25,14
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
76	Сельдь с луком	100	10,8	13,06	1,28	0,04	2,98	5,00	0,03	70,00	150,6	22,20	0,90	164,0
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,00		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1080	39,43	41,41	158,64	0,39	39,17	50,76	5,21	203,48	537,48	148,93	9,07	1115,12
	Итого за день		60,45	70,28	229,20	0,57	42,60	373,36	6,05	518,03	985,99	226,87	14,83	1741,15

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

7 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	200/10	22,50	5,77	3,90	1,37		60,50		82,91	144,93	36,18	0,72	307,62
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,034		40,0		8,4		4,20	0,35	136,0
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак	512	28,55	13,66	47,98	1,44	2,13	100,50	0,44	115,84	202,93	55,85	3,64	578,74
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	11,75	0,05	10,3		2,40	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40
268	Котлета мясная	90	14,04	11,60	11,31	0,09	0,001	49,22	0,64	314,89	169,03	30,80	1,61	210,37
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	0,008	0,70	10,35		10,10	11,39	3,6	0,16	27,69
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Салат из морской капусты	100	2,17	2,58	4,00	0,03	7,87			68,33	61,67	25,00	1,17	52,50
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1100	32,83	29,79	167,85	0,42	21,25	61,57	3,80	437,29	546,70	245,58	31,04	1054,58
	Итого за день		69,54	46,45	227,64	1,92	24,58	182,07	4,24	801,13	939,63	331,43	34,89	1740,32

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

8 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность к/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
392	Пельмени мясные отварные	200/10	15,06	12,45	36,05	0,17	0,39	41,7		24,90	128,2	37,8	0,97	341,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	0,04	0,11	59,0		139,2	96,0	9,45	0,49	157,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,2
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	Итого за завтрак	500	27,62	23,82	99,40	0,28	1,97	100,7	0,44	331,97	391,00	89,78	4,30	746,72
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	0,09	8,37		2,43	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
304	Рис отварной	150/10	3,67	5,42	36,67	0,03		27,00	0,06	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
227	Рыба припущенная	100	14,56	14,20	33,23	0,11	0,35	78,12		70,95	214,46	35,62	2,05	318,75
332	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	0,007	0,38	10,35		9,64	9,79	2,52	0,11	26,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,2	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Зеленый горошек	100	1,86	0,12	3,90	0,06	0,42		0,10	12,0	37,20	12,60	0,42	40,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1120	27,82	27,50	154,71	0,36	253,52	115,47	3,17	165,35	441,60	123,19	8,82	997,88
	Итого за день		55,44	51,32	254,11	0,64	255,49	216,17	3,61	497,32	832,60	212,97	13,12	174,60

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

9 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
173	Каша молочная вязкая «Геркулес»	220	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,0	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/20	10,23	7,74	19,60	0,04	0,33	45,50		136,91	150,61	18,59	0,45	189,00
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41	81,00
	Итого за завтрак	545	21,01	13,49	91,78	0,34	3,74	87,50	2,10	494,31	593,61	126,79	3,40	571,76
Обед														
101/105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25			26,70	55,97	22,77	0,87	85,75
171	Каша рассыпчатая ячневая	150/10	8,85	9,55	39,86	0,21			0,18	26,39	210,35	140,52	4,73	280,0
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,3		1,80	2,00		3,00	24,60	13,00	0,60	57,00
389	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,40	0,40	22,80	0,022	14,80			34,00	36,00	12,00	0,60	100,4
	Итого за обед	860	32,88	31,31	121,38	0,41	25,77	2,00	0,93	125,74	540,87	226,92	11,32	882,87
	Итого за день		53,89	44,80	213,16	0,75	29,51	89,50	3,03	620,05	1134,48	353,71	14,72	1454,63

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

10 день дети с 7 до 11 лет



Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность К/ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	150/5/20	5,17	5,99	28,52	0,07	2,71			19,42	50,88	17,34	1,03	188,40
209	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84
2	Бутерброд с повидлом	55	2,42	3,87	29,15	0,04	0,48	20,0		9,60	24,60	6,00	0,42	161,0
гп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,44	9,20	34,80	13,2	0,44	93,52
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	0,02	0,38	10,00	0,22	128,78	86,56	12,88	0,08	113,4
	Итого за завтрак	520	18,77	16,85	98,19	0,20	3,57	130,0	0,90	189,0	273,64	54,22	2,97	619,16
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	0,11	8,25			29,20	67,57	27,27	1,12	118,25
321	Капуста тушеная свежая	100	3,10	4,85	14,14	0,04	25,74			83,17	60,21	30,97	1,21	112,65
125	Картофель отварной	150	2,98	9,85	20,65	0,16	21,29	29,52		20,16	21,35	30,00	1,21	155,0
гп	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
гп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,015			0,22	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1075	14,67	23,05	122,25	0,40	65,82	29,52	2,97	269,85	267,40	133,51	8,77	738,68
	Итого за день		33,44	39,90	220,44	0,60	69,39	159,52	3,87	458,85	541,04	187,73	11,74	1357,84