

УТВЕРЖДАЮ:

 ИП Жакина Н.А.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню

**МБОУ «СОШ №16 с углубленным изучением отдельных
предметов»**

(осеннее-зимний период)

Согласовано:

Заместитель начальника

ВТО Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю



Матвеева И.А.

1 день

Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132 В1мг 0,03 С Смг 0,1 Мгмг-13 Femг-0,4 Амг,-0,08							
Салат Летний	100	8,81	4,45	35	215,2		№32
Емг-3 Самг-23 Рмг-55 Смг 12,1 Мгмг-18 Femг-0,8							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29,22	12,11	29,1	342,2		№141
Е,мг0,7 А ,мг0,20 В мг0,07.04 С мг0,6Са мг126 Fe 1,0.Mg 38.P мг347							
кофейный напиток с молоком с/с	200	1,4	1,6	17,35	89,32		№287
А ,мг0,02 В мг10,04 С мг1,3Са мг126 Fe 0.1.Mg 14.P мг90							
Итого:		46,05	27,64	91,51	798,72		
Обед							
Щи из свежей капусты	250	0,149	4,52	7,6	77,02		№63
В1 мг-0,045 Са мг19,5 Емг 3,325 Амг 0,02							
Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,8		№189
В1 мг-0,07 С мг25,865 Са мг47,6 Fe 0,78. Mg 8,1, P мг35,7Емг 0,795							
Макаронны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,7		№227
В1 мг-0,06 С мг0,015Са мг5,7 Fe 1,12. Mg 31,15, P мг66,5 Емг 3,325.							
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4		№115
Емг-0,93 Самг-12,3 Рмг-11,1 В1мг 0,006 Смг 2,1 Мгмг-4,5 Femг-0,21							
Сок	200			22	90		
Пицца школьная	100	4,49	11,36	37,32	144,2		№549
Е,мг1,0 А ,мг0,10 В1 мг0,10,04 С мг4,9Са мг147 Fe 0,7 .Mg 23, P мг144							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5Fe 0,77. Mg 9,8, P мг45,5Емг 0,77							
Итого:		25,14	36,99	111,2	763,62		
Итого за день:		71,19	64,63	202,7	1562,3		

2 день							
Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<u>Завтрак</u>							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132 В1мг 0,03 С Смг 0,1 Мгмг-13 Femг-0,4 Амг,-0,08							
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,61	2,81	62,7	331,5		№534
Емг-2,6 Самг-211 Рмг-216 В1мг 0,14 С Смг 5,1 Мгмг-35 Femг-1,3 Амг,-0,07 Емг,-3,3							
Салат из свежих огурцов и	100	0,84	5,06	5,32	70,02		№4
Емг-5,4 Самг-17 Рмг-32 В1мг 0,04 С Смг 14,1 Мгмг-16 Femг-1,2 Емг,-0,7							
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3 Мгмг-1 Femг-0,3							
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P							
<u>Итого:</u>		22,87	17,75	114	716,14		
<u>Обед</u>							
Рассольник со сметаной	250/10	3,59	8,071	23,12	106,85		№42
Емг-9,4 Самг-62 Рмг-252 В1мг 0,36 Смг 30,7 Мгмг-105 Femг-3,7 Амг,-0,00							
Рагу из птицы	170	18	27		315		№363
Емг-3,54 Самг-28,58 Рмг-216 В1мг 0,14 С Смг 11,88 Мгмг-35 Femг-2,06 Амг,-0,02 Емг,-3,3							
огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4		№106
В1 мг-0,009 С мг3 Са мг6,9 Fe 0,18. Mg- 4.2. P мг12.6:7Емг 0.03							
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5 Мгмг-7 Femг-1,5							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5Fe 0,77. Mg 9.8. P мг45,5Емг 0,77							
Банан	200	3	1	42	192		
Емг-0,4 Самг-8 Рмг-28 В1мг 0,08 Смг 20 Мгмг-42 Femг-0,6 Амг,-0,00							
<u>Итого:</u>		30,63	36,651	126,6	889,55		
<u>Итого за день:</u>		53,5	54,401	240,6	1605,7		

Здень

Наименование блюда	выход, гр 7-12лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<u>Завтрак</u>							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1					
Мгмг-13 Femг-0,4	Амг,-0,08						
Каша пшенная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,2		№112
Емг-1,2 Самг-690 Рмг-1049	В1мг 0,93 С	Смг 6,8					
Мгмг-277 Femг-7,3	Амг,-0,42						
Салат Сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176		№68
Емг-4,6 Самг-22 Рмг-134	В1мг 0,08	Смг 8,9					
Мгмг-26 Femг-0,9	Амг,-0,02						
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Femг-0,3							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1							
Итого:		<u>21,66</u>	<u>29,85</u>	<u>90,53</u>	<u>717,82</u>		
<u>Обед</u>							
Суп пюре с гречками	250/20	2,41	3,67	15,04	102,95		№57
	В1мг 0,21 С	Смг 13,475					
	Амг,-0,07	Емг,-0,35					
Сосиска отварная	80	18	27		315		№363
Емг-2,6 Самг-31 Рмг-134	В1мг 0,14 С	Смг 0					
Мгмг-17 Femг-1,6	Амг,-0,00						
Греча рассыпчатая	150	3,68	3,53	23,55	140,7		№237
В1 мг-0,21 Са мг14,25 Fe 4,54. Mg 135Р мг202,65 Емг 0,615							
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4		№106
В1 мг-0,018 С мг7,5 Са мг4,2 Fe 0,27. Mg6, Р мг7,8,7Емг 0,21							
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5							
Мгмг-7 Femг-1,5							
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94		
Емг-0,4 Самг-32 Рмг-22	В1мг 0,06	Смг 20					
Мгмг-18 Femг-4,4	Амг,-0,00						
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5Fe 0,77. Mg 9,8. Р мг45,5Емг 0,77							
Итого:		<u>31,11</u>	<u>35,64</u>	<u>120,5</u>	<u>934,35</u>		
Итого за день:		<u>52,77</u>	<u>65,49</u>	<u>211</u>	<u>1652,2</u>		

4 день

Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<u>Завтрак</u>							
Бутерброд с маслом	15/15	1,27	11,3	7,7	137,1		№380
Емг-0,3 Самг-5 Рмг-13	В1мг 0,02	Смг 0,0					
Мгмг-2 Femг-0,2	Амг,-0,09						
Омлет с колбасой	150	4,53	13,88	1,61	149		№135
Емг-1,065 Самг-102,36 Рмг-222,36	В1мг 0,12 С	Смг 0,36					
Мгмг-19,41 Femг-2,295	Амг,-0,27						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		№76
Емг-4,6 Самг-23 Рмг-40	В1мг 0,04 С	Смг 8,4					
Мгмг-18 Femг-0,8	Амг,-0,00						
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Femг-0,7							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7							
Р мг32,5 Емг 1,1							
<u>Итого:</u>		10,9	36,38	51,99	578,72		
<u>Обед</u>							
Суп лапша домашняя	200	2,02	2,04	15,54	88,63		№47
В1 мг-0,14 С мг11,55 Са мг21,35 Fe 1,33 Mg 33,6 Р мг88,9 Емг 1,9							
Котлета рыбная	80	7,07	4,78	4,57	93,5		№161
Емг-0,15 Самг-39	В1мг 0,0135 С	Смг,51					
Амг,-0,045							
Пюре картофельное	150	2,13	4,04	15,53	107		№241
Емг-1,065 Самг-102,36 Рмг-222,36	В1мг 0,12 С	Смг 0,36					
Мгмг-28,5 Femг-1,05	Амг,-0,27						
огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4		№106
В1 мг-0,009 С мг3 Са мг6,9 Fe 0,18. Mg-4,2, Р мг12,6,7Емг 0,03							
Сок	200			22	90		
Ватрушка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,2		№540
Емг-0,5 Самг-11 Рмг-31	В1мг 0,04	Смг 0,36					
Мгмг-7 Femг-2,295	Амг,-0,01						
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8, Р мг45,5 Емг 0,77							
<u>Итого:</u>		21,19	22,8	128,8	685,23		
<u>Итого за день:</u>		32,09	59,18	180,8	1264		

5 день

Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<u>Завтрак</u>							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1					
Мгмг-13 Фемг-0,4	Амг,-0,08						
Каша манная с маслом	200/5	6,2	8,05	31,09	222		№107
Емг-0,76 Самг-140,6 Рмг-136,4 Амг-0,08	В1мг 0,08 С	Смг 1,42					
Мгмг-23 Фемг-0,56							
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,84	5,06	5,32	70,02		№4
Емг-0,7 Самг-17 Рмг-32	В1мг 0,04 С	Смг 14,1					
Мгмг-16 Фемг-1,2							
Чай с/с с лимоном	200/7	0,1		15,2	61		№494
Самг-14,2 Рмг-4		Смг 2,8					
Мгмг-2 Фемг-0,4							
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1							
<u>Итого:</u>		17,56	22,99	86,27	622,52		
<u>Обед</u>							
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,41	3,68	15,04	102,96		№57
Емг-9,6 Самг-138 Рмг-212	В1мг 0,19	Смг 41,2					
Мгмг-105 Фемг-4,8	Амг,-0,00						
Кура отварная	80	18,22	18,22	0,97	242,7		№212
Емг-0,57 Самг-35,71 Рмг-222,36	В1мг 0,06 С	Смг 4,71					
Мгмг-22,86 Фемг-1,57	Амг,-0,03						
Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,1		№225
Емг-0,27 Самг-4,8 Рмг-68,55	В1мг 0,04	Смг 10					
Мгмг-21,75 Фемг-0,51	Амг,-0,45						
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4		№115
Емг-0,93 Самг-12,3 Рмг-11,1	В1мг 0,006	Смг 2,1					
Мгмг-4,5 Фемг-0,21							
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94		
Емг-0,8 Самг-38 Рмг-32	В1мг 0,06	Смг 20					
Мгмг-24 Фемг-4,6	Амг,-0,00	Емг,-0,4					
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5							
Мгмг-7 Фемг-1,5							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8. Р мг45,5 Емг 0,77							
<u>Итого:</u>		31,85	33,8	139	993,46		
<u>Итого за день:</u>		49,41	56,79	225,3	1616		

бдень

Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<u>Завтрак</u>							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1					
Мгмг-13 Фемг-0,4	Амг,-0,08						
Каша рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,1		№114
Емг-0,28 Самг-0,1 Рмг-169,4	В1мг 0,06 С	Смг 1,42					
Мгмг-37,2 Фемг-0,56	Амг,-0,08						
Салат Летний	100	8,81	4,45	35	215,2		№32
Емг-3 Самг-23 Рмг-55	Смг 12,1						
Мгмг-18 Фемг-0,8							
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Фемг-0,3							
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг32,5 Емг 1,1							
<u>Итого:</u>		24,35	20,95	113,6	739,92		
<u>Обед</u>							
Рассольник со сметаной	250	3,59	8,071	23,12	106,85		№42
Емг-9,4 Самг-62 Рмг-252	В1мг 0,36	Смг 30,7					
Мгмг-105 Фемг-3,7	Амг,-0,00						
Фрикадельки из говядины	80	10,68	9,97	5,33	153,8		№203
Емг-0,5 Самг-9 Рмг-137	В1мг 0,05 С	Смг 1,42					
Мгмг-17 Фемг-2	Амг,-0,02						
Макаронны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,7		№227
В1 мг-0,06 С мг0,015 Са мг5,7 Fe 1,12. Mg 31,15. P мг66,5 Емг 3,325							
Салат из свеклы с сыром	60	1,6	3,6	28	185		№34
В1 мг-0,018 С мг7,5 Са мг4,2 Fe 0,27. Mg6, P мг7,8,7Емг 0,21							
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5							
Мгмг-7 Фемг-1,5							
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47		
Емг-3,54 Самг-32 Рмг-22	В1мг 0,06	Смг 20					
Мгмг-18 Фемг-4,4	Амг,-0,00	Емг,-0,4					
Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	147		№566
Емг-0,06 Самг-30 Рмг-47	В1мг 0,07 С	Смг 0,1					
Мгмг-9 Фемг-0,5	Амг,-0,00						
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8, P мг45,5 Емг 0,77							
<u>Итого:</u>		30,31	27,191	177,9	1042,7		
<u>Итого за день:</u>		54,66	48,141	291,5	1782,6		

7 день

Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,61	2,81	62,7	331,5		№534
Емг-2,6 Самг-211 Рмг-216	В1мг 0,14 С	Смг 5,1					
Мгмг-35 Фемг-1,3	Амг,-0,07						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		№76
Емг-4,6 Самг-23 Рмг-40	В1мг 0,04 С	Смг 8,4					
Мгмг-18Фемг-0,8	Амг,-0,00						
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Фемг-0,3							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1							
Итого:		16,71	14,01	105,4	624,12		
Обед							
Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79		№45
Емг-0,9Самг-76 Рмг-263	В1мг 0,78	Смг 34,7					
Мгмг-102 Фемг-3,7	Амг,-0,15						
Гуляш из говядины	80/25	15,48	17,29	4,81	236,8		№180
Емг-0,7 Самг-17 Рмг-215	В1мг 0,07 С	Смг 1,3					
Мгмг-30Фемг-3,2	Амг,-0,04						
Пюре картофельное	150	2,13	4,04	15,53	107		№241
Емг-1,065 Самг-102,36 Рмг-222,36	В1мг 0,12 С	Смг 0,36					
Мгмг-28,5 Фемг-1,05	Амг,-0,27						
салат из моркови с яблоком	60	0,37	0,09	2,4	15,3		№71
В1 мг-0,009 С мг3 Са мг6,9 Fe 0,18. Mg- 4,2, Р мг12,6,7Емг 0,03							
Сок	200			22	90		
Мягкие вафли	40	12,4	18,12	31,05	142,3		
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5Fe 0,77. Mg 9,8. Р мг45,5Емг 0,77							
Итого:		37,72	43,95	121,5	843,69		
Итого за день:		54,43	57,96	226,9	1467,8		

В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8, Р мг45,5 Емг 0,77							
<u>Итого:</u>		39,51	58,41	154,3	1191,4		
<u>Итого за день:</u>		<u>75,5</u>	<u>87,52</u>	<u>237,5</u>	<u>1929,3</u>		

9 день								
Наименование блюда	выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.	
Завтрак								
Бутерброд с маслом	15/15	1,27	11,3	7,7	137,1		№380	
Емг-0,3 Самг-5 Рмг-13	В1мг 0,02	Смг 0,0						
Мгмг-2 Фемг-0,2	Амг,-0,09							
Каша пшеничная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,2		№112	
Емг-1,2 Самг-690 Рмг-1049	В1мг 0,93 С	Смг 6,8						
Мгмг-277 Фемг-7,3	Амг,-0,42							
Сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176		№139	
Емг-0,2 Самг-22 Рмг-77	В1мг 0,32	Смг 6,8						
Мгмг-5 Фемг-1	Амг,-0,1							
Чай с/с с лимоном	200/7	0,1		15,2	61		№494	
Самг-14,2 Рмг-4		Смг 2,8						
Мгмг-2 Фемг-0,4								
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг 32,5 Емг 1,1								
Итого:		16,41	31,67	92,09	718,8			
Обед								
Суп пюре с гречками	250/20	2,41	3,67	15,04	102,95		№57	
В1мг 0,21 С	Смг 13,475							
Амг,-0,07	Емг,-0,35							
Ёжики из говядины	80	10,68	9,97	5,33	153,8		№203	
	В1мг 0,05	Смг 0,8						
	Амг,-0,5							
Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,1		№225	
Емг-0,27 Самг-4,8 Рмг-68,55	В1мг 0,03	Смг 4,71						
Мгмг-21,75 Фемг-0,51	Амг,-0,45							
Салат Витаминный	60	1,1	10,1	10,6	138		№2	
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283	
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5								
Мгмг-7 Фемг-1,5								
Гребешок с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,2		№540	
Емг-0,5 Самг-11 Рмг-31	В1мг 0,04	Смг 0,36						
Мгмг-7 Фемг-2,295	Амг,-0,01							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5			
В1 мг-0,077 Са мг 24,5 Fe 0,77. Mg 9,8. Р мг 45,5 Емг 0,77								
Итого:		27,96	41,06	166,3	1021,4			
Итого за день:		44,37	72,73	258,4	1740,2			

10 день								
Наименование блюда	Выход, гр 7-12 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.	
<i>Завтрак</i>								
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376	
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1						
Мгмг-13 Фемг-0,4	Амг,-0,08							
Каша Дружба с маслом	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2		№260	
Емг-0,2 Самг-126,6 Рмг-140,4	В1мг 0,08 С	Смг 1,32						
Мгмг-30,6 Фемг-0,56	Амг,-0,08							
Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83		№24	
Емг-3,5 Самг-12,66 Рмг-34	В1мг 0,04 С	Смг 0,04						
Мгмг-21 Фемг-0,7								
Кофейный напиток с молоком с/с	200	2,79	3,19	19,71	118,7		№286	
А, мг0,02 В мг10,04 С мг1,3 Са мг126								
Fe 0.1. Mg 14. P мг90								
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7								
Р мг32,5 Емг 1,1								
<i>Итого:</i>		19,57	31,93	82,93	697,4			
<i>Обед</i>								
Щи из свежей капусты	250	0,149	4,52	7,6	77,02		№63	
Емг-0,3 Самг-5 Рмг-13	В1мг 0,02	Смг 0,0						
Мгмг-2 Фемг-0,2	Амг,-0,09							
Запеканка картофельная с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380		№377	
Самг-25	В1мг 0,2	Смг 4						
	Амг,-0,08							
Салат из свеклы с сыром	60	1,6	3,6	28	185		№34	
В1 мг-0,018 С мг7,5 Са мг4,2 Fe 0,27.								
Mg6, P мг7,8,7 Емг 0,21								
Сок	200		22	90				
Банан	200	3	1	42	192			
Емг-0,4 Самг-8 Рмг-28	В1мг 0,08	Смг 20						
Мгмг-42 Фемг-0,6	Амг,-0,00							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5			
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg								
9,8. P мг45,5 Емг 0,77								
<i>Итого:</i>		33,05	33,14	150,6	1077,5			
<i>Итого за день:</i>		52,62	65,07	233,6	1774,9			

1 день

Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп	
<u>Завтрак</u>								
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376	
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1						
Мгмг-13 Фе мг-0,4	Амг,-0,08							
Салат Летний	100	8,81	4,45	35	215,2		№32	
Емг-3 Самг-23 Рмг-55	Смг 12,1							
Мгмг-18 Фе мг-0,8								
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	38,96	16,15	38,8	456,2		№141	
Fe 1,0. Mg 38. P мг347								
кофейный напиток с молоком с/с	200	1,4	1,6	17,35	89,32		№287	
	А .мг0,02 В мг10,04 С мг1,3Са мг126							
	Fe 0.1. Mg 14. P мг90							
<u>Итого:</u>		55,79	31,68	101,2	912,72			
<u>Обед</u>								
Щи из свежей капусты	250	0,149	4,52	7,6	77,02		№63	
	В1 мг-0,045 Са мг19,5 Емг 3,325 Амг 0,02							
Котлета из говядины	100	13,35	14,65	7,17	221		№189	
	В1 мг-0,07 С мг25,865 Са мг47,6 Fe 0,78. Mg 8,1. P мг35,7Емг 0,795							
Макаронны отварные	180	4,41	4,23	28,26	168,84		№227	
	В1 мг-0,06 С мг0,015Са мг5,7 Fe 1,12. Mg 31,15. P мг66,5 Емг 3,325							
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	89,25		№115	
Емг-0,93 Самг-12,3 Рмг-11,1	В1мг 0,006	Смг 2,1						
Мгмг-4,5 Фе мг-0,21								
Сок	200			22	90			
Пицца школьная	100	4,49	11,36	37,52	144,2		№549	
	Е,мг1,0 А,мг0,10 В1 мг0,10,04 С мг4,9Са мг147							
	Fe 0,7 .Mg 23. P мг144							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5			
	В1 мг-0,077 Са мг24,5Fe 0,77. Mg 9,8. P мг45,5Емг 0,77							
Итого:		29,3	44,18	142,4	943,81			
Итого за день:		85,09	75,86	243,6	1856,5			

2 день							
Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<i><u>Завтрак</u></i>							
Оладьи со сгущенным МОЛОКОМ	150/30	11,61	2,81	62,7	331,5		№534
Емг-2,6 Самг-211 Рмг-216	В1мг 0,14 С	Смг 5,1					
Мгмг-35 Femг-1,3	Амг,-0,07	Емг,-3,3					
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,84	5,06	5,32	70,02		№4
Емг-5,4 Самг-17 Рмг-32	В1мг 0,04 С	Смг 14,1					
Мгмг-16 Femг-1,2		Емг,-0,7					
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Femг-0,3							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг32,5 Емг 1,1							
<u>Итого:</u>		<u>16,25</u>	<u>8,27</u>	<u>103,9</u>	<u>564,14</u>		
<i><u>Обед</u></i>							
Рассольник со сметаной	250/10	3,59	8,071	23,12	106,85		№42
Емг-9,4 Самг-62 Рмг-252	В1мг 0,36	Смг 30,7					
Мгмг-105 Femг-3,7	Амг,-0,00						
Рагу из птицы	250	24	36		420		№363
Емг-3,54 Самг-28,58 Рмг-216	В1мг 0,14 С	Смг 11,88					
Мгмг-35 Femг-2,06	Амг,-0,02	Емг,-3,3					
огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14		№106
В1 мг-0,009 С мг3 Са мг6,9 Fe 0,18. Mg- 4,2, P мг12,6,7Емг 0,03							
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5							
Мгмг-7 Femг-1,5							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8. P мг45,5Емг 0,77							
Банан	200	3	1	42	192		
Емг-0,4 Самг-8 Рмг-28	В1мг 0,08	Смг 20					
Мгмг-42 Femг-0,6	Амг,-0,00						
<u>Итого:</u>		<u>36,95</u>	<u>45,691</u>	<u>127,6</u>	<u>1000,2</u>		
<u>Итого за день:</u>		<u>53,2</u>	<u>53,961</u>	<u>231,5</u>	<u>1564,3</u>		

Здень							
Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1					
Мгмг-13 Фемг-0,4	Амг,-0,08						
Каша пшеничная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,2		№112
Емг-1,2 Самг-690 Рмг-1049	В1мг 0,93 С	Смг 6,8					
Мгмг-277 Фемг-7,3	Амг,-0,42						
Йогурт 6-11%	100	4,9	15,9		57		
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Фемг-0,3							
Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1							
Итого:		20,56	18,65	86,13	598,82		
Обед							
Суп пюре с гречками	250/20	34,37	3,67	15,04	102,95		№57
	В1мг 0,21 С	Смг 13,475					
	Амг,-0,07	Емг,-0,35					
Сосиска отварная	100	22,5	33,75		393,7		№363
Емг-2,6 Самг-31 Рмг-134	В1мг 0,14 С	Смг 0					
Мгмг-17 Фемг-1,6	Амг,-0,00						
Греча рассыпчатая	180	4,41	4,23	28,26	168,84		№237
В1 мг-0,21 Са мг14,25 Fe 4,54. Mg 135Р мг202,65 Емг 0,615							
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24		№106
В1 мг-0,018 С мг7,5 Са мг4,2 Fe 0,27. Mg6, Р мг7,8,7Емг 0,21							
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг0,5							
Мгмг-7 Фемг-1,5							
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94		
Емг-0,4 Самг-32 Рмг-22	В1мг 0,06	Смг 20					
Мгмг-18 Фемг-4,4	Амг,-0,00						
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5Fe 0,77. Mg 9,8. Р мг45,5Емг 0,77							
Итого:		68,74	43,17	126,7	1050,8		
Итого за день:		89,3	61,82	212,9	1649,6		

4 день							
Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<u>Завтрак</u>							
Омлет с колбасой	200	6,04	18,5	2,14	198,6		№135
Емг-1,065 Самг-102,36 Рмг-222,36	В1мг 0,12 С	Смг 0,36					
Мгмг-19,41 Фемг-2,295	Амг,-0,27						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		№76
Емг-4,6 Самг-23 Рмг-40	В1мг 0,04 С	Смг 8,4					
Мгмг-18 Фемг-0,8	Амг,-0,00						
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
Самг-11 Рмг-3							
Мгмг-1 Фемг-0,7							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг 32,5 Емг 1,1							
<u>Итого:</u>		<u>11,14</u>	<u>29,7</u>	<u>44,82</u>	<u>491,22</u>		
<u>Обед</u>							
Суп лапша домашняя	250	2,02	2,04	15,54	88,63		№47
В1 мг-0,14 С мг 11,55 Са мг 21,35 Fe 1,33 Mg 33,6 Р мг 88,9 Емг 1,9							
Котлета рыбная	100	7,07	4,78	4,57	93,5		№161
Емг-0,15 Самг-39	В1мг 0,0135 С	Смг,5,1					
	Амг,-0,045						
Пюре картофельное	180	2,55	4,84	18,63	128,39		№241
Емг-1,065 Самг-102,36 Рмг-222,36	В1мг 0,12 С	Смг 0,36					
Мгмг-28,5 Фемг-1,05	Амг,-0,27						
Салат Витаминный	100	2,1	10,1	9,3	136		№2
Емг-4,6 Самг-30 Рмг-29	Смг 15,4						
Мгмг18 Фемг-0,9							
Сок	200			22	90		
Ватрушка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,2		№540
Емг-0,5 Самг-11 Рмг-31	В1мг 0,04	Смг 0,36					
Мгмг-7 Фемг-2,295	Амг,-0,01						
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг 24,5 Fe 0,77. Mg 9,8. Р мг 45,5 Емг 0,77							
<u>Итого:</u>		<u>21,13</u>	<u>23,54</u>	<u>130,4</u>	<u>698,22</u>		
<u>Итого за день:</u>		<u>32,27</u>	<u>53,24</u>	<u>175,2</u>	<u>1189,4</u>		

5 день							
Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<i>Завтрак</i>							
Каша манная с маслом	200/5	6,2	8,05	31,09	222		№107
Емг-0,76 Самг-140,6 Рмг-136,4 Амг- 0,08	В1мг 0,08 С	Смг 1,42					
Мгмг-23 Фемг-0,56							
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,84	5,06	5,32	70,02		№4
Емг-0,7 Самг-17 Рмг-32	В1мг 0,04 С	Смг 14,1					
Мгмг-16 Фемг-1,2							
Чай с/с с лимоном	200/7	0,1		15,2	61		№494
Самг-14,2 Рмг-4		Смг 2,8					
Мгмг-2 Фемг-0,4							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1							
<i>Итого:</i>		10,94	13,51	76,21	470,52		
<i>Обед</i>							
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,41	3,68	15,04	102,96		№57
Емг-9,6 Самг-138 Рмг-212	В1мг 0,19	Смг 41,2					
Мгмг-105 Фемг-4,8	Амг,-0,00						
Кура отварная	100	22,73	22,77	1,21	303,37		№212
Емг-0,57 Самг-35,71 Рмг-222,36	В1мг 0,06 С	Смг 4,71					
Мгмг-22,86 Фемг-1,57	Амг,-0,03						
Рис припущенный	180	4,96	6,52	45,32	258,12		№225
Емг-0,27 Самг-4,8 Рмг-68,55	В1мг 0,04	Смг 10					
Мгмг-21,75 Фемг-0,51	Амг,-0,45						
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	89,25		№115
Емг-0,93 Самг-12,3 Рмг-11,1	В1мг 0,006	Смг 2,1					
Мгмг-4,5 Фемг-0,21							
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94		
Емг-0,8 Самг-38 Рмг-32	В1мг 0,06	Смг 20					
Мгмг-24 Фемг-4,6	Амг,-0,00	Емг,-0,4					
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5							
Мгмг-7 Фемг-1,5							
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг 24,5 Fe 0,77. Mg 9,8, Р мг45,5 Емг 0,77							
<i>Итого:</i>		38,36	42,99	149,9	1115		
<i>Итого за день:</i>		49,3	56,5	226,1	1585,5		

бдень

Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
Завтрак							
Бутерброд с сыром Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	15/20 В1мг 0,03 С	6,62 Смг 0,1	9,48	10,06	152		№376
Мгмг-13 Фемг-0,4	Амг,-0,08						
Каша рисовая с маслом Емг-0,28 Самг-0,1 Рмг-169,4	200/5 В1мг 0,06 С	5,12 Смг 1,42	6,62	32,61	210,1		№114
Мгмг-37,2 Фемг-0,56	Амг,-0,08						
Салат Летний Емг-3 Самг-23 Рмг-55	100 Смг 12,1	8,81	4,45	35	215,2		№32
Мгмг-18 Фемг-0,8							
Чай с/с Самг-11 Рмг-3	200			11,28	45,12		№300
Мгмг-1 Фемг-0,3							
хлеб В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг32,5 Емг 1,1	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
Итого:		24,35	20,95	113,6	739,92		
Обед							
Рассольник со сметаной Емг-9,4 Самг-62 Рмг-252	250 В1мг 0,36	3,59 Смг 30,7	8,071	23,12	106,85		№42
Мгмг-105 Фемг-3,7	Амг,-0,00						
Фрикадельки из говядины соус томатный Емг-0,5 Самг-9 Рмг-137	100/30 В1мг 0,05 С	13,35 Смг 1,42	12,46	6,66	192,25		№203
Мгмг-17 Фемг-2	Амг,-0,02						
Макаронны отварные В1 мг-0,06 С мг0,015 Са мг5,7 Fe 1,12. Mg 31,15. P мг66,5 Емг 3,325	180	4,41	4,23	28,26	168,84		№227
Сельдь с картофелем Емг-0,2 Самг-22 Рмг-77	100 В1мг 0,32	5,2 Смг 6,8	12,7	10,3	176		№139
Мгмг-5 Фемг-1	Амг,-0,1						
Компот из сухофруктов Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5	200	0,56		27,89	113,8	20мг	№283
Мгмг-7 Фемг-1,5							
Яблоко Емг-3,54 Самг-32 Рмг-22	200 В1мг 0,06	0,4 Смг 20	0,4	9,8	47		
Мгмг-18 Фемг-4,4	Амг,-0,00	Емг,-0,4					
Булочка молочная Емг-0,06 Самг-30 Рмг-47	50 В1мг 0,07 С	4,8 Смг 0,1	1,1	28,1	142		№566
Мгмг-9 Фемг-0,5	Амг,-0,00						
Хлеб В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8. P мг45,5 Емг 0,77	70	5	0,52	32,13	153,5		
Итого:		32,11	26,781	156	924,24		
Итого за день:		56,46	47,731	269,5	1664,2		

7 день								
Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп	
<u>Завтрак</u>								
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,61	2,81	62,7	331,5		№534	
Емг-2,6 Самг-211 Рмг-216	В1мг 0,14 С	Смг 5,1						
Мгмг-35 Фемг-1,3	Амг,-0,07							
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		№76	
Емг-4,6 Самг-23 Рмг-40	В1мг 0,04 С	Смг 8,4						
Мгмг-18 Фемг-0,8	Амг,-0,00							
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300	
Самг-11 Рмг-3								
Мгмг-1 Фемг-0,3								
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1								
<u>Итого:</u>		16,71	14,01	105,4	624,12			
<u>Обед</u>								
Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79		№45	
Емг-0,9 Самг-76 Рмг-263	В1мг 0,78	Смг 34,7						
Мгмг-102 Фемг-3,7	Амг,-0,15							
Гуляш из говядины	100/25	19,35	21,61	6,01	296		№180	
Емг-0,7 Самг-17 Рмг-215	В1мг 0,07 С	Смг 1,3						
Мгмг-30 Фемг-3,2	Амг,-0,04							
Пюре картофельное	180	2,55	4,84	18,63	128,39		№241	
Емг-1,065 Самг-102 Рмг-222,36	В1мг 0,12 С	Смг 0,36						
Мгмг-28,5 Фемг-1,05	Амг,-0,27							
салат из моркови с яблоком	100	0,61	0,15	4	25,5		№71	
В1 мг-0,009 С мг3 Са мг6,9 Fe 0,18. Mg- 4,2, Р мг12,6,7 Емг 0,03								
Сок	200			22	90			
Мягкие вафли	40	12,4	18,12	31,05	142,3			
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5			
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8, Р мг45,5 Емг 0,77								
<u>Итого:</u>		42,25	49,13	127,4	934,48			
<u>Итого за день:</u>		58,96	63,14	232,8	1558,6			

8 день								
Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.	
<i>Завтрак</i>								
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	38,96	16,14	38,8	456,3		№141	
E, мг 0,7 A, мг 0,20 B1 мг 0,07, 0,4 C мг 0,6 Ca мг 1,26 Fe 1,0. Mg 38, P мг 347								
Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,7	5,3	10,5	96		№66	
E мг 3 Самг-23 P мг-55 B1 мг 0,06 C мг 12,1 Mg мг-18 Fe мг-0,8 A мг-0,03								
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300	
Самг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3								
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
B1 мг-0,055 Ca мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг 32,5 E мг 1,1								
<i>Итого:</i>		<u>44,46</u>	<u>21,84</u>	<u>85,18</u>	<u>714,92</u>			
<i>Обед</i>								
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,5		№72	
E мг-1,05 Самг-89,23 P мг-232,05 B1 мг 0,14 C мг 0,0 Mg мг-67,55 Fe мг-1,75 A мг-0,35								
Колбаса отварная	100	22,5	32,4		393,75		№363	
E мг-0,2 Самг-15,5 P мг-67 B1 мг 0,07 C мг 11,06 Mg мг-8,5 Fe мг-0,8 A мг-0,00								
Рагу овощное	180	5,33	14,3	20,4	216		№195	
B1 мг-0,06 C мг 0,015 Ca мг 5,7 Fe 1,12. Mg 31,15. P мг 66,5 E мг 3,325								
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24		№106	
B1 мг-0,018 C мг 7,5 Ca мг 4,2 Fe 0,27. Mg 6, P мг 7,8, 7 E мг 0,21								
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,8	20 мг	№283	
Самг-28 P мг-19 C мг-0,5 Mg мг-7 Fe мг-1,5								
Апельсин	200	0,18	0,4	16,2	86			
E мг-0,4 Самг-68 P мг-46 B1 мг 0,08 C мг 120 Mg мг-26 Fe мг-0,6 A мг-0,00								
Пицца школьная	100	4,49	11,36	37,52	144,2		№549	
E, мг 1,0 A, мг 0,10 B1 мг 0,10, 0,4 C мг 4,9 Ca мг 147 Fe 0,7 .Mg 23, P мг 144								
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5			
B1 мг-0,077 Ca мг 24,5 Fe 0,77. Mg 9,8, P мг 45,5 E мг 0,77								
Итого:		<u>45,78</u>	<u>67,49</u>	<u>159,2</u>	<u>1315,8</u>			
Итого за день:		<u>90,24</u>	<u>89,33</u>	<u>244,4</u>	<u>2030,7</u>			

9 день

Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	Вит. С	№ рецеп.
<i><u>Завтрак</u></i>							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		№376
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	Смг 0,1						
Мгмг-13 Femг-0,4							
Каша пшеничная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16		№112
Емг-1,2 Самг-690 Рмг-1049	Смг 6,8						
Мгмг-277 Femг-7,3							
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		№76
Емг-4,6 Самг-23 Рмг-40	Смг 8,4						
Мгмг-18 Femг-0,8							
Чай с/с	200			11,28	45,12		№300
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг32,5 Емг 1,1							
Хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг32,5 Емг 1,1							
<u>Итого:</u>		<u>18,5</u>	<u>28,03</u>	<u>92</u>	<u>695,3</u>		
<i><u>Обед</u></i>							
Щи из свежей капусты со сметаной	350	2,09	6,33	10,64	107,83		№63
В1 мг-0,045 Са мг19,5 Емг 3,325 Амг 0,02							
Котлета рыбная	100	8,15	5,62	5,3	105,4		№161
Емг-0,15 Самг-39	Смг,5,1						
Пюре картофельное	180	2,54	2,38	18,32	121		№241
Емг-1,065 Самг-102,36 Рмг-222,36	Смг 0,36						
Мгмг-28,5 Femг-1,05							
Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83		№24
Емг-3,5 Самг-12,66 Рмг-34	В1мг 0,04 С	Смг 0,04					
Мгмг-21 Femг-0,7							
Сок	<u>200</u>			22	90		
Самг-28 Рмг-19 Смг-0,5							
Мгмг-7 Femг-1,5							
Хлеб	90	6,44	0,67	41,32	197,4		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0,55 Mg 7 P мг32,5 Емг 1,1							
		19,22	15	97,58	621,63		
<u>Итого:</u>		<u>37,74</u>	<u>43,03</u>	<u>189,5</u>	<u>1316,9</u>		

10 день

Наименование блюда	выход, гр 12-18 лет	Бел.	Жир.	Угл.	Эц	Вит. С	№ рецеп.
<i>Завтрак</i>							
Бутерброд с сыром	15/20	6,62	9,48	10,06	152		
Емг-2,6 Самг-185 Рмг-132	В1мг 0,03 С	Смг 0,1					№376
Мгмг-13 Фемг-0,4	Амг,-0,08						
Каша Дружба с маслом	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2		№260
Емг-0,2 Самг-126,6 Рмг-140,4	В1мг 0,08 С	Смг 1,32					
Мгмг-30,6 Фемг-0,56	Амг,-0,08						
Салат Летний	100	8,81	4,45	35	215,2		№32
Емг-3 Самг-23 Рмг-55	Смг 12,1						
Мгмг-18 Фемг-0,8							
Кофейный напиток с МОЛОКОМ с/с	200	2,79	3,19	19,71	118,7		№286
А, мг0,02 В мг10,04 С мг1,3 Са мг126							
Fe 0.1. Mg 14. P мг90							
хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
В1 мг-0,055 Са мг 10 Fe 0.55 Mg 7 Р мг32,5 Емг 1,1							
<i>Итого:</i>		27,28	29,18	114,4	829,6		
<i>Обед</i>							
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	0,149	4,52	7,6	77,02		№63
Емг-0,3 Самг-5 Рмг-13	В1мг 0,02	Смг 0,0					
Мгмг-2 Фемг-0,2	Амг,-0,09						
Запеканка картофельная с мясом/соус томатный	250/50	17,5	6,1	2,99	136,5		№191
Самг-25	В1мг 0,2	Смг 4					
	Амг,-0,08						
Салат из свеклы с сыром	100	2,6	6	46,6	308		№34
В1 мг-0,018 С мг7,5 Са мг4,2 Fe 0,27. Mg6, P мг7,8,7 Емг 0,21							
Сок	200			22	90		
Банан	200	3	1	42	192		
Емг-0,4 Самг-8 Рмг-28	В1мг 0,08	Смг 20					
Мгмг-42 Фемг-0,6	Амг,-0,00						
Хлеб	70	5	0,52	32,13	153,5		
В1 мг-0,077 Са мг24,5 Fe 0,77. Mg 9,8. P мг45,5 Емг 0,77							
<i>Итого:</i>		28,25	18,14	153,3	957,02		
<i>Итого за день:</i>		55,53	47,32	267,8	1786,6		