

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



Двухнедельное примерное меню для организации питания для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при школах города Черкесска в период летних каникул 2024 года.

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	28,38	8,9	11,0	25,9	239,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	184,1	118,1	13,9	0,9	67,2	0,6	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,72	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	17,55	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				63,67	17,4	24,1	61,6	532,4	3,1	0,2	0,3	1,9	222,2	233,3	36,4	3,6	175,2	8,7	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2011	89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	200	37,31	1,5	5,8	6,6	87,3	2,4	0,0	0,0	0,1	26,3	35,0	10,1	0,5	179,1	3,1	0,0	0,1	
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	38,29	8,4	7,5	6,7	127,8	0,5	0,0	0,1	0,0	11,2	74,0	11,4	0,9	105,9	2,6	0,0	0,1	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	19,68	3,0	5,0	18,6	137,4	9,0	0,1	0,1	0,0	38,8	74,4	26,3	1,1	662,6	7,4	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				106,33	17,7	18,9	89,9	609,6	13,9	0,2	0,2	0,2	97,1	237,8	71,6	4,7	1 025,0	13,1	0,0	0,2	
Всего за день:				170,00	35,1	43,0	151,5	1 142,0	17,0	0,4	0,5	0,3	319,3	471,1	108,0	8,3	1 200,2	21,8	0,0	0,2	

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	
																					F, мг
2011	413	ПИЦЦА ЦИКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ	85	37,52	9,3	8,4	29,1	230,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	189,5	133,1	14,5	0,8	90,7	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				40,29	9,5	8,5	44,1	290,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	194,5	141,1	18,5	1,8	90,7	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	12,45	5,1	3,6	14,9	112,8	6,0	0,2	0,0	0,2	0,0	50,0	139,0	38,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	130	73,78	14,8	15,4	21,9	285,5	0,4	0,1	0,1	0,2	0,0	26,9	176,4	34,2	2,3	323,3	6,9	0,0	0,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	85	32,43	1,2	0,0	16,1	71,5	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0	42,9	36,4	31,2	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				129,71	25,9	19,6	110,9	726,9	60,4	0,4	0,1	0,4	0,0	140,6	406,2	127,2	8,7	400,7	6,9	0,0	0,1
Всего за день:				170,00	35,4	28,1	155,0	1 017,3	75,8	0,4	0,2	0,5	0,0	343,5	563,0	157,8	11,1	666,3	8,1	0,0	0,1

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	38,46	9,9	17,2	9,3	231,6	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	29,3	109,6	17,3	1,5	154,7	4,8	0,0	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	14,85	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,0	61,0	19,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,19	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				70,38	19,5	26,3	85,7	658,4	1,1	0,2	0,2	0,2	0,1	54,5	228,4	58,9	5,2	354,6	8,0	0,0	0,1
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	10,00	0,8	0,1	2,7	16,9	15,1	0	0,1	0	8,4	15,7	12,1	0,6	174,9	1,2	0	0	0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	19,54	2,5	5,8	16,8	134,8	6,7	0,1	0,1	0,2	33,1	70,0	25,6	1,0	496,7	5,3	0,0	0,0	0,0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (ФИЛЕ МИНТАЯ)	75	41,49	6,4	2,5	2,9	59,6	0,2	0,0	0,1	0,0	21,4	97,9	22,0	0,7	165,9	52,2	0,0	0,2	0,2
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	17,54	2,3	3,9	15,8	108,3	8,3	0,1	0,1	0,0	35,9	68,7	24,3	1,0	611,5	6,8	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0	0,1	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	2,4	81,6	3,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				99,62	16,2	13,0	91,5	557,0	32,3	0,4	0,3	0,3	124,2	303,9	95,3	8,3	1 633,7	69,7	0,0	0,3	0,3
Всего за день:				170,00	35,7	39,3	177,2	1 215,4	33,4	0,6	0,5	0,5	178,7	612,4	154,2	13,5	1 988,3	77,7	0,0	0,4	0,4

4 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	41,32	11,7	8,6	18,8	202,7	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	126,7	143,7	18,2	0,5	138,0	1,8	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,72	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	17,55	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				74,24	19,6	21,9	51,2	480,6	0,2	0,1	0,4	0,2	1,0	159,8	258,1	34,1	4,0	248,7	12,1	0,0	0,0
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	12,33	3,1	2,2	16,0	96,8	8,0	0,1	0,0	0,2	0,0	23,0	64,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	57,52	10,0	13,3	9,5	197,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,3	106,7	18,8	1,8	204,8	0,0	3,6	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	14,86	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				95,76	21,5	20,7	121,2	756,9	10,2	0,2	0,1	0,2	0,1	67,1	303,1	93,6	5,6	282,2	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				170,00	41,1	42,6	172,4	1 237,5	10,4	0,3	0,5	0,4	1,1	226,9	561,2	127,7	9,6	530,9	12,1	0,0	0,0

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	17,55	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9,72	10	0,1	7,5	0,1	67,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2,77	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,88	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	34,36	90	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					8,8	12,7	45,3	330,5	10,0	0,10	0,2	0,2	0,9	51,1	124,2	29,5	4,9	386,0	10,1	0,0	0,0
Обед																					
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	19,54	200	2,5	5,8	16,8	134,8	6,7	0,1	0,1	0,2	0,1	-33,1	70,0	25,6	1,0	496,7	5,3	0,0	0,0
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	53,89	70	10,6	14,2	10,1	210,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	12,3	106,7	18,8	1,8	204,8	3,6	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	18,24	125	2,5	4,2	17,1	117,1	8,3	0,1	0,1	0,0	0,1	35,9	68,7	24,3	1,0	611,5	6,8	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	6,73	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,32	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	11,4	2,4	81,6	3,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					19,8	24,9	97,3	699,4	17,2	0,3	0,3	0,2	0,3	99,1	301,6	84,1	7,2	1 394,6	19,1	0,0	0,0
Всего за день:					28,6	37,6	142,6	1 029,9	27,2	0,4	0,5	0,4	1,2	150,2	425,8	113,6	12,1	1 780,6	29,2	0,0	0,0

9 день

Сборник рецептур Р	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	451	ХЫЧИНЫ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ И СЫРОМ	100	36,10	9,9	8,1	38,2	266,6	2,8	0,1	0,1	0,1	0,0	168,6	146,2	20,8	1,2	205,1	2,2	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				38,87	10,1	8,2	53,2	326,6	2,8	0,1	0,1	0,1	0,0	173,6	154,2	24,8	2,2	206,1	2,2	0,0	0,0
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	4,64	0,5	0,1	1,5	8,4	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	29,3	9,8	0,7	98,3	2,1	0,0	0,0
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,27	2,3	3,8	11,5	90,3	0,6	0,0	0,0	0,2	0,2	23,6	36,4	8,6	0,6	68,8	2,1	0,0	0,0
2011	293	НАГЕТСЫ	75	84,86	20,6	31,8	0,1	370,0	0,7	0,1	0,1	0,1	0,1	16,5	153,7	16,7	1,5	201,0	6,3	0,0	0,1
2011	147	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	110	21,31	3,0	11,3	25,0	216,1	11,6	0,1	0,1	0,0	0,0	13,1	75,9	30,0	1,3	823,6	7,3	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				131,13	31,2	47,6	96,1	941,9	21,9	0,3	0,2	0,3	0,3	90,0	349,7	88,9	6,3	1 269,1	17,8	0,0	0,1
Всего за день:				170,00	41,3	55,8	149,3	1 268,5	24,7	0,4	0,4	0,4	0,3	263,6	503,9	113,7	8,5	1 475,2	20,0	0,0	0,1

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	196	ПЛОВ СЛАДКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	150	24,23	3,1	6,5	54,1	288,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	21,2	71,5	32,1	0,9	206,8	0,5	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	7,22	0,1	5,8	0,1	52,5	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	90	34,36	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					71,46	13,0	99,1	542,9	10,1	0,1	0,0	0,1	52,4	126,1	57,3	4,9	536,4	2,5	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2011	89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	200	37,31	1,5	5,8	6,6	87,3	2,4	0,0	0,0	0,0	30,0	37,4	10,4	0,5	184,6	3,6	0,0	0,1	
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	38,29	9,6	8,6	7,7	146,1	0,6	0,0	0,1	0,0	12,9	84,8	13,0	1,0	121,7	3,0	0,0	0,1	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	11,89	2,9	3,7	30,2	164,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					98,54	18,70	102,50	655,30	5,00	0,1	0,1	0,0	74,7	254,6	73,2	4,3	383,7	6,6	0,0	0,2	
Всего за день:					170,00	25,7	201,6	1 198,2	15,1	0,2	0,1	0,1	127,1	380,7	130,5	9,2	920,1	9,1	0,0	0,2	

11 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	
																					F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ГРУДИНКИ	70	38,46	9,8	17,2	8,7	228,9	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	27,0	106,5	16,5	1,5	144,5	4,6	0,0	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	12,73	3,3	5,4	28,4	175,9	0,0	0,0	0,1	0,0	3,0	61,0	19,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					16,4	22,9	72,2	559,5	0,4	0,2	0,1	0,2	0,1	44,2	209,1	52,7	3,9	196,1	4,6	0,0	0,1
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	11,79	2,0	5,8	12,6	113,3	8,5	0,0	0,0	0,2	0,0	~ 52,2	51,9	25,7	1,3	368,4	5,7	0,0	0,0
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/20	41,06	7,4	8,1	5,3	123,6	1,6	0,0	0,0	0,0	7,0	63,8	9,3	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	18,47	2,8	4,6	4,3	126,8	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,9	85,8	30,3	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0	2,0	0,0	0,0	0,0	7,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,6	0,4	30,1	142,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	80	30,79	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					17,4	19,5	90,0	667,8	32,5	0,2	0,1	0,2	0,1	140,9	266,9	97,1	7,7	1 488,1	16,2	0,0	0,0
Всего за день:					33,8	42,4	162,2	1 227,3	32,9	0,4	0,2	0,4	0,2	185,1	476,0	149,8	11,6	1 684,2	20,8	0,0	0,1