

«Согласовано»

Директор МБОУ «Варжеляйская СОШ»

Торбеевского муниципального района

_____ Маскаева Н.А

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Питания обучающихся (7-11 лет)

МБОУ «Варжеляйская средняя общеобразовательная школа»

На 2023-2024 учебный год

Осенне-зимний рацион

(с 1 сентября по 1 марта)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	565	13,3	20,0	70,6	517,7	0,3	10,1	0,07	4,9	0,1	175,6	124,2	252,3	7,6		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,96	3,07	4,15	48,1	0,02	23,45	0,02	1,44	0	31,26	9,02	16,23	0,42	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	5,6	16,3	20,5	253,0	0,2	14,9	0,8	2,4	0,1	58,2	41,4	102,6	1,8	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	760	18,36	29,07	85,15	678,6	0,54	43,15	1,03	8,84	0,1	160,16	109,62	270,93	5,82		
Всего за день:		31,66	49,07	155,75	1196,3	0,84	53,25	1,10	13,74	0,2	335,76	233,82	523,23	13,42		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	0,1	168,4	11,7	110,4	0,9	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	420	14,1	20,8	73,2	535,6	0,2	1	0,17	2,1	0,1	196,8	39,3	188,4	2,5		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,4	2,8	5,4	77,7	0	0,9	0,6	0,3	0	42,9	31,1	104,0	0,5	244	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	20,7	21,7	112,1	727,0	0,2	16,8	0,9	5,0	0,1	149,0	115,3	333,4	4,3		
Всего за день:		34,8	42,5	185,3	1262,6	0,4	17,8	1,07	7,1	0,2	345,8	154,6	521,8	6,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2		2008
Итого за прием пищи:	555	11,7	10,4	73,2	435,9	0,2	6,4	0	2,4	0,1	199,4	48,8	172,9	4,8		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	0	14,2	11,0	18,6	0,8	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	28,2	37,2	117,7	921,2	0,2	13,5	0,5	9,0	0,1	109,9	78,2	314,8	6,6		
Всего за день:		39,9	47,6	190,9	1357,1	0,4	19,9	0,5	11,4	0,2	309,3	127,0	487,7	11,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
ЗЕФИР	30	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	470	47,7	17,6	89,1	710,4	0,2	0,4	0,07	3,5	0,1	236,1	77,5	394,3	3,2		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	0	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	8100	24,0	33,0	98,8	788,1	0,1	31,0	0,6	8,1	0	107,8	95,3	311,3	5,2		
Всего за день:		71,7	50,6	187,9	1498,5	0,3	31,4	0,67	11,6	0,1	343,9	172,8	705,6	8,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
МАНДАРИН (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	530	18,6	33,2	42,7	545,9	0,3	39	0,47	6,7	2,5	117,4	46,8	268,8	3,7		
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,9	1,7	0	21,9	15,9	23,1	0,7	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	7,4	9,7	23,2	209,2	0,2	4,8	0,2	2,8	0	34,0	35,7	113,5	1,7	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,16	13,42	0,22	146,3	0,11	0	0	0,22	0	19,8	11	89,1	1,1	254	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0	0	1,4	0,1	11,0	8,8	48,8	1,1	331	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	22,16	31,82	108,72	811,2	0,41	6,2	1,1	6,52	0,1	102,9	79,9	295,6	5,0		
Всего за день:		40,76	65,02	151,42	1357,1	0,71	45,2	1,57	13,22	2,6	220,3	126,7	564,4	8,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	465	12,6	19,6	75,2	529,3	0,3	1,3	0,07	2,3	0,1	177,6	64,1	228,3	3,3		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	12,4	11,1	191,8	0,1	8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	95	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	171	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	795	34,2	40,4	106,4	926,8	0,3	17,2	0,3	7,4	0,5	116,7	212,3	498,2	10,2		
Всего за день:		46,8	60,0	181,6	1456,1	0,6	18,5	0,37	9,7	0,6	294,3	276,4	726,5	13,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	5,0	12,5	44,4	308,9	0	0	0,1	0,6	0,3	25,1	28,4	96,7	1,1	192	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
БАНАН (ПОШТУЧНО)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	0	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	550	14,1	18,2	105,3	642,9	0,1	10,1	0,1	1,4	0,3	183,8	105,2	256,9	3,5		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,7	57,9	0	3,2	0	1,5	0	15,9	9,1	17,4	0,8	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,4	6,3	16,6	132,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0	29,0	25,3	67,1	1,1	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,7	12,5	20,1	226,7	0,2	42,6	0,1	0,2	0,1	113,4	42,6	105,8	2,7	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	760	13,3	22,2	73,6	550,4	0,3	56,5	0,3	4,6	0,1	176,9	91,6	221,1	7,8		
Всего за день:		27,4	40,4	178,9	1193,3	0,4	66,6	0,4	6,0	0,4	360,7	196,8	478,0	11,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
ВАФЛИ	30	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	485	12,3	21,1	74,3	536,5	0,3	0,2	0,07	2,2	0,1	191,4	76,0	246,1	4,0		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	0	14,2	11,0	18,6	0,8	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	257	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	840	16,5	26,8	109,7	745,0	0,2	13,8	0,6	9,5	0,1	84,4	65,5	200,9	4,3		
Всего за день:		28,8	47,9	184,0	1281,5	0,5	14,0	0,67	11,7	0,2	275,8	141,5	447,0	8,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,9	5,6	32,5	192,1	0	0	0	0,3	0,1	9,6	19,9	59,2	0,4	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	15	2011
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	555	10,7	10,4	73,2	435,5	0,1	60,1	0	1,3	0,1	192,7	57,0	201,2	1,9		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	0	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	311	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	0	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	37,3	69,0	105,9	1195,3	0,8	29,3	0,5	11,3	0,2	127,4	232,8	537,5	10,0		
Всего за день:		48,0	79,4	179,1	1630,8	0,9	89,4	0,5	12,6	0,3	320,1	289,8	738,7	11,9		

