

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по РС(Я)
по Мегнино-Кангаласскому району

СОГЛАСОВАНО

Начальник: _____ /Павлов А.С./



«Утверждаю»:

Директор МБОУ «Балыктахская СОШ»

А.М. Мохначевская

МЕНЮ на 10 дней
столовой МБОУ «Балыктахская СОШ»
на 2020-2021 учебный год

2020г

Возрастная категория 12-18 лет														
1-й день														
№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
262	каша манная	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,07	3,25	0	1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
	хлеб пшеничный	50	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0		0,72	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		12,78	12,5	56,66	487,76	0,21	3,25	0	1,97	183,5	161,6	44,3	0,81
обед														
306	борщ	300	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
615	котлета	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	картофельное пюре	230	6,18	6,64	26,96	221,2	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
868	компот из с/фруктов с "С"	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0		0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		40,32	40,64	149,84	1112,45	0,39	24,34	0,2	2,47	209,2	708,8	126,5	6,94
полдник														
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0,1	1,55	0	0,4	0,07	4
	батон нарезной	80	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		11,7	8,15	44,28	277,75	0,14	4,8	0,1	1,95	19,8	50,5	12,07	4,04
ужин														
	яйцо вареное	1	6,1	6,55	19,68	92,7	0,03	5	0,2	0,55	22	0,2	0,03	0
420	макароны отварные с маслом	230	10,9	12,65	28,08	189,8	0,06	0,4	0,2	0,18	35	240,2	17,21	0,36
943	чай с сахаром	200	0,2	0	17,08	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб	100	4,8	2,25	22,9	289,7	0,08	0		0,32	66,6	129,7	12,5	0,8
	итого ужин		22	21,45	87,74	657,9	0,19	5,4	0,4	1,05	135,6	378,1	34,74	1,96
н/н	Йогурт	200	4	8	13,4	202	0,04	4,34		0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		90,8	90,77	351,92	2737,86	0,97	42,13	0,7	7,62	751,4	1453	234,61	13,95

Возрастная категория 12-18 лет														
2-й день														
№ реп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
261	каша геркулесовая молочная с маслом сахар,	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,07	3,25	0	0,85	165,7	144,4	38,21	0,67
	хлеб пшеничный с колбасой	75/50	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0		0,43	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		12,78	12,53	56,66	487,16	0,21	3,25	0	1,28	313,6	185,5	45,01	0,81
обед														
195	суп картофельный	300	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	164,5	37,6	1,2
	плов	300	18,46	18,85	70,42	456,7	0,13	13,64	0,1	1,34	63,6	280,7	58,9	3,14
	сок	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0		1,22	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		40,32	40,64	149,84	1109,45	0,39	24,94	0,6	3,87	209,2	708,8	126,5	6,94
полдник														
	фрукты свежие	300	3,27	0,6	13,5	95,5	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	4
	печенье	100	3,7	3,8	22,1	237,8	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		6,97	4,4	35,6	333,3	0,14	4,8	0,1	1,85	19,8	50,5	12,07	4,04
ужин														
299	картофельное пюре	230	11,8	13,25	30,2	208,7	0,01	4,4	0,1	1,1	102,1	86	7	0,75
943	чай с сахаром	200	0,2	0	17,7	91,75	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб	100	5,33	5,51	23,5	296	0,16	0		0,62	133,2	259,4	23	1,6
	итого ужин		17,33	18,76	71,5	596,25	0,26	8,3	0,2	2,82	317,7	458,4	56	7,87
н/н	йогурт	200	9,3	9,5	27,7	133,7	0,04	4,34		0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		86,7	85,83	341,2	2660,06	1,04	45,03	0,9	10	935,5	1533	256	19,86

Возрастная категория 12-18 лет														
3-й день														
№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
294	каша рисовая молочная с маслом сах,	250	7,6	8,4	28,8	269	0,07	3,25	0	1,37	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом	50/20	9,6	12,2	41	171	0,07	2,81	0,1	1,02	84,1	86,2	19,9	0,4
	итого завтрак		16,2	20,6	69,8	440	0,14	6,06	0,1	2,39	249,8	249,8	57,4	1,07
обед														
306	Борщ	300/10	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	45,4	0,65
604	Тефтель	100	10,8	11	10,13	254,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	27,8	0,39
299	картофельное пюре	200	6,8	6,4	29,8	248,8	0,05	4,84	0,1	1,7	55	113,5	18,7	0,55
868	компот из с/фр	200	0,2	0,19	21	160,5	0,07	1	0	1	3	3	4	4
	хлеб	100	6,7	6,51	24,3	232,5	0,16	0		0,62	20,3	239,6	22,6	1,35
	итого обед		44,2	44,9	164,13	1284,7	0,59	23,34	0,2	4,72	209,2	667,3	118,5	6,94
полдник														
	фрукты свежие	300	1,6	1,6	6,4	76	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	2,64
687	булочка	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		8,9	11,4	35,84	209,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин														
	сосиска молочная	100	8,5	9,9	14,5	84	0,03	0,05	0	0,4	54,6	20	12	1,6
315	капуста тушеная	230	5,7	5,4	24,4	89	0,06	0,09		0,6	58,6	168	19,04	1,05
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	131	0,02	0	0	0	12	8	5,67	0,8
	хлеб	50	3,5	3,3	19,8	259	0,08	0		0,31	66,6	119,1	12,5	0,8
	итого ужин		17,9	18,6	72,7	563	0,19	0,14	0	3,31	191,8	315,1	49,21	4,25
n/n	кефир	200	5,7	3,5	20,36	238	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		92,9	99	362,83	2735,2	0,76	33,88	0,7	8,6	854,1	1138,89	271,11	12,7

Возрастная категория 12-18 лет														
4-й день														
№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
262	каша манная молочная с маслом сахаром	250	7,6	7,4	27,6	280	0,07	2,25	0	0,1	165,7	134,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом	50/10	3,3	3,4	24,8	128	0,04	2,91	0,1	0,15	34,7	0,2	19,87	0,4
	хлеб пшеничный	50	5,5	5,8	23,2	117	0,14	0	0	0,83	17,8	27,1	6,8	0,14
	итого завтрак		16,4	16,4	75,6	525	0,25	5,16	0,1	1,08	218,2	161,7	64,17	1,21
обед														
195	суп картофельный с вермишелью	300	17	17,2	58,8	297,5	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
294	рис отварной с маслом	200	5,4	5,6	22,4	187,7	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
86	салат овощной с подсолнечным маслом	100	5,9	5,8	23,2	170,45	0,06	15,62	0,2	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	5,1	6,25	22	301,6	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		33,6	35,05	128,3	1074,85	0,39	31,76	0,6	4,54	291,6	621,4	120,2	6,6
полдник														
	фрукты свежие	300	1,2	0,2	9,6	78,75	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0	4
687	булочка домашняя	100	9,5	9,8	35,8	256,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		10,7	10	45,4	335,25	0,14	4,8	0,1	1,85	19,8	50,5	12	4,04
ужин														
299	Жаркое по домашнему	230	14	14,8	42,65	311,65	0,01	4,4	0,1	0,95	102,1	86	7	0,75
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб	100	5,1	6,25	22	301,6	0,16	0	0	0,72	133,2	259,4	23	1,6
	итого ужин		19,3	21,05	78,65	357,6	0,19	4,4	0,1	1,67	247,3	353,4	35	3,15
н/н	кефир	200	4,2	3,5	18,7	148	0,13	0,36	0	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
	итого за день		84,2	86,2	304	2440,7	1,1	46,48	0,9	9,27	789,5	1198	240	15,1

Возрастная категория 12-18 лет

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
262	каша манная	250	8,6	8,9	31,6	231	0,07	3,25	0	0,9	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом,	50,10,28	10,2	10,2	35,6	194	0,07	2,81	0,1	0,8	84,1	86,2	19,9	0,4
	хлеб пшеничный	50	5,8	6,2	27	172	0,14	0	0	0,73	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		34,6	25,3	94,2	597	0,28	6,06	0,1	2,43	267,6	247,8	64,2	1,21
обед														
306	борщ	300	18,6	19,3	73,2	347,2	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	30,6	1,2
608	гуляш	100	22	22,1	89	261	0,06	8,22	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	картофельное пюре	230	4,1	4,4	20,2	230	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	28	2,2
	салат из свежих овощей	100	3,8	3,8	10,2	211,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
868	компот из с/фруктов	200	0,2	0,1	0,4	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	3,3	3,8	6,2	310	0,16	0	0	0,62	20,3	226,6	22	1,9
	итого обед		52	53,5	199,2	1486	0,45	39,98	0,3	5,34	313,2	755,1	121,9	7,54
ужин														
	овощи свежие или консервированные	100	0,9	0	16,7	30	0,09	6,2	0,1	1,19	9,3	11,3	2,4	3,26
294	Плов	250/30	11,2	11,4	32,3	202	0,07	2,9	0	0,71	82,1	80,3	21,08	1,91
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб	100	3,3	3,8	6,2	260	0,16	0	0	0,62	20,3	139,6	22	1,9
	итого ужин		15,6	15,2	69,1	743	0,34	9,1	0,1	2,52	123,7	239,2	50,48	7,87
н/н	Кефир	200	5,8	3,5	14	143	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		108	97,5	376,5	2969	1,11	59,48	0,6	10,45	907,8	1396	253,58	16,82

Возрастная категория 12-18 лет														
6-й день														
№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
384	каша гречневая молочная с маслом сахаром	250	7,6	7,8	31,1	280	0,07	3,25	0	0,75	165,7	115,6	37,5	0,67
	яйцо вареное	1 шт	6,8	6,7	21,7	125	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	85,8	19,9	0,4
8	хлеб с маслом	100/10	7,1	8,1	32,4	250	0,14	0	0,1	0,33	17,8	61,8	6,8	0,14
	итого завтрак		21,5	22,6	85,2	655	0,28	8,87	0,3	1,48	267,6	263,2	64,2	1,21
обед														
195	суп картофельный с крупой	300	18,6	18,8	76,18	274,9	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
615	котлета	100	10,8	10,43	37,48	291,7	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
315	капуста тушеная	230	8,4	8,63	28,68	223,75	0,01	4,4	0	0,4	102,1	107,3	7	0,75
	помидор свежий или консервирован.	100	2,4	2,3	9,2	82,3	0,12	16,66	0,1	2,81	43,9	86	45,6	2,05
868	компот	200	0,2	0,19	0,76	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	5,1	6,2	22	301,6	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,1	5,34	313,2	768,1	140	7,54
ужин														
420	Макароны	100	12,4	13,75	28,1	260	0,07	3,9	0,2	0,6	70,4	105	21	0,72
608	Гуляш	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,1	2,3	0,1	0,9	96	64	3,65	1,48
	икра овощная	100	3,8	3,5	14	40,8	0,04	2,1	0	0,5	6,1	22	3,28	1,47
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб	100	5,1	6,2	20,4	271,05	0,16	0	0	0,62	133,2	259,4	23	1,4
	итого ужин		32,5	33,25	124,5	928,75	0,39	6,3	0,3	2,03	317,7	458,8	35,93	5,87
н/н	Кефир	200	4,8	3,5	14	108	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0,14
	итого за день		130	105,9	398	2991,75	1,19	63,27	0,8	9,04	938,5	1490	260	14,76

Возрастная категория 12-18 лет

7-й день

№ реп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
262	каша манная молочная с масл, сахаром	250	7,6	7,8	29,2	269	0,07	3,25	0	0,85	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом	50/10	9,65	12,5	28	171	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
	хлеб пшеничный	60	5,5	3,2	32	172	0,14	0	0	0,43	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		22,75	23,5	89,2	612	0,28	6,06	0,1	1,68	267,6	247,8	64,2	1,21
Обед														
195	суп картофельный с вермишелью	300	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0	1,2	109,3	164,5	37,6	1,2
294	рис отварной с маслом	200	6,8	8,2	29,8	248,8	0,07	5,44	0,1	0,54	42	134	39,1	2,2
	салат витаминный	100	7,7	8,46	35,07	201,3	0,06	15,62	0,2	2,97	104	59,3	13,5	0,6
868	компот из с/фруктов	200	0,2		21	160,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	6,7	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	1,22	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,39	31,76	0,3	6,04	291,6	621,4	120,2	6,6
ужин														
299	картофельное пюре	230	9,1	9	30,1	135	0,01	4,4	0,1	1,1	102,1	86	7	0,75
	икра кабачковая	100	0,1	0,2	0,4	2	0,01	0	0	0	0	0,1	0,01	0
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб	100	3,3	3,8	19,8	260	0,16	0	0	0,62	133,2	259,4	23	1,6
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,2	4,4	0,1	1,72	247,3	353,5	35,01	3,5
n/n	йогурт	200	4,2	3,5	15,4	90	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		104,95	106,8	403,4	2931	0,59	20,04	0,5	9,62	786,93	966,3	236,41	11,16

Возрастная категория 12-18 лет

8-й день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
262	каша манная молочная с маслом сахар	250	6,95	6,25	25,22	315,41	0,07	3,25	0	0,75	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом,	50/20	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
	хлеб пшеничный	90	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0	0	0,33	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		22,75	26,6	99,6	743	0,28	6,06	0,2	1,48	267,6	247,8	64,2	1,21
обед														
309	Борщ	300	18,2	18	58,2	247,55	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
608	гуляш	100	9,32	8,95	48,54	284	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	картофельное пюре	230	3,5	4,6	21,4	186,3	0,07	5,44	0,1	0,34	42	155	39,1	2,2
	салат из свежих овощей	100	4,2	4,8	19,2	128,8	0,06	15,62	0	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	хлеб	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,4	39,56	0,2	5,29	313,2	297,2	132	6,84
ужин														
299	Жаркое по домашнему	250	7,8	7,95	28,88	54,3	0,08	8,16	0,1	0,44	126,1	143,1	6,72	1,14
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5,67	0,8
	хлеб	100	7,3	7,7	25,06	336	0,08	0	0	0,31	66,4	119,3	12,5	0,8
	итого ужин		15,3	15,65	67,94	928,75	0,18	8,16	0,1	0,75	204,5	270,4	24,84	2,74
н/н	Кефир	200	0,2	0	14	136	0,14	0	0,1	0,33	15	8	4	0
	итого за день		83,75	88,8	355,84	3108	1	53,78	0,6	7,81	800,3	823,4	225,04	10,79

Возрастная категория 12-18 лет

9-й день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
262	каша манная	250	7,6	7,8	31,2	160	0,07	3,25	0	0,75	165,7	144,4	37,5	0,6
8	бутерброд с маслом	50/10	6,3	6,9	15,4	243	0,06	1,2	0,1	0,09	0,6	0	7,6	0,07
	хлеб пшеничный	50	5,5	3,5	25,6	136	0,06	1,78	0	0,13	17,2	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		19,4	18,2	72,2	539	0,19	6,23	0,1	0,97	183,5	161,6	51,9	0,81
обед														
195	суп с заправкой	300	19,8	19,6	78,4	350,7	0,06	10,3	0	0,6	108,4	160,5	42,85	0,7
604	тефтель	100	10,8	12,4	28,2	254,5	0,06	3,04	0	0,8	20,7	143,7	25,05	0,44
315	капуста тушеная	230	6,6	8,96	12,23	183	0,06	10	0,1	0,6	57,7	165	24,35	0,55
	салат св, овощи	100	7,7	7,8	35,07	201,3	0,06	15,62	0,1	1,72	103,1	56,3	21,75	0,6
868	компот	200	0,2	0,2	21	160,5	0,05	1	0	1	3	3	4	3,35
	хлеб	100	6,9	4,24	24,3	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
ужин														
384	каша гречневая	100/45	12,1	12,4	30,5	214	0,04	3,9	0,2	0,4	65,3	105	21	0,74
608	гуляш	230	9,1	9	30,1	135	0,07	2,3	0,1	0,7	90,9	64	3,65	1,46
	икра овощная	100	0,1	0,2	0,4	2	0,04	2,2	0	0,3	14,5	22	3,28	1,47
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	20,4	8	5	0,8
	хлеб	100	3,3	3,8	19,8	260	0,16	0	0	0,6	126,8	259,4	23	1,4
	итого ужин		24,8	25,4	94,8	667	0,33	8,4	0,3	2	191,11	458	55,93	4,47
н/н	йогурт	200	4,2	3,5	14,3	148	0,13	0,36	0,1	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
	итого за день		100,4	100,3	380,5	2840	1,1	54,95	0,7	8,44	700,41	1398,8	257,43	12,92

Возрастная категория 12-18 лет
10-й день

№реп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
262	каша манная молочная с маслом сахар,	250	6,95	6,6	26,4	269	0,04	4,86	0,1	0,82	121,2	50,6	31,2	0,94
	яйцо вареное	1	6,8	6,7	8,7	64	0,04	0	0,2	0,62	128	180	18,6	0,06
8	бутерброд с маслом	50/10	3,2	3,57	19,26	164	0,06	1,2	0	0,37	0,6	0	7,6	0,07
	хлеб	50	5,8	6,28	31,44	136	0,14	0	0	0,56	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		22,75	23,15	85,8	633	0,28	6,6	0,3	2,37	267,6	247,8	56,6	1,21
обед														
306	борщ	300	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
637	Курица отварная	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
420	макаронь отварные с маслом	230	6,18	6,64	26,96	221,2	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
	салат сезонный	100	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
ужин														
98	колбаса отварная	100	3	8,75	31,26	65	0,05	3,9	0,1	0,4	70,4	105	21	0,72
294	Рис отварной	220	6,8	8,95	26,48	158,05	0,02	2,1	0,2	0,33	6,1	22	3,28	1,47
943	чай с сахаром	200	3	0,2	11	139,5	0,02	0	0	0	12	8	5,07	0,8
	хлеб	100	10	0,6	19,8	230	0,14	0	0	0,45	133,2	259,4	23	1,4
	итого ужин		22,8	33,25	124,5	928,75	0,23	6	0,3	1,18	221,7	394,8	52,35	4,39
н/н	кефир	200	0,2	0	14	56	0,13	1,76	0,1	0,42	16,4	37,2	2,8	0,07
	итого за день		91,25	102,95	398	2917,95	2,35	63,98	0,9	9,31	818,9	1447	251,75	13,21