

Согласовано:
Начальник ЛДП «Горизонт»
_____ Е. В. Плешкова

Утверждаю:
Директор МКОУ Новобирюсинская СОШ
_____ Л.М. Гертель



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся в летнем оздоровительном лагере на базе МКОУ Новобирюсинской СОШ
1 (один) сезон с 30 мая по 23 июня 2025 год
Возрастная категория детей 12-18 лет

Разработчик:
«ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора»

Основание: Сборник типовых меню и рецептур блюд типовое меню для организации питания детей в образовательной организации отдыха детей и их оздоровления (7-18 лет), Новосибирск, 2022 год
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 х классов общеобразовательных организаций, Москва, 2022 г

Рп.Новобирюсинский, 2025

Меню площадка 2024-2025 уч. год 12-18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.09	0.54	243.68	2.91	0.4	338.73	240.11	146.05	22.34	270.24	2.79	56.34	34.74	83.51	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	0.07	0.04	12	0	45.6	14.4	186	42	13.2	20.4	0.12	0.36	0.12	180.36	
	Итого за Завтрак	610	28.4	28	64	620.4	0.31	0.75	268.97	2.91	46.52	874.08	739.39	358.87	88.71	483.83	5.8	67.62	49.49	292.57	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7	0.08	0.09	250	0	200	2	163	8	7	16	0.5	3	0.1	7	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.3	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	84.1	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41	
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3	
54-2соус	Соус белый основной	50	0.3	1.6	2	24.1	0	0.01	25.21	0.03	0.16	5.1	9.65	20.65	1.35	4.51	0.15	0.77	0.17	2.07	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Обед	1005	42.8	22	147.2	957.2	0.66	0.46	506.97	0.15	208.04	1223.21	1541.12	323.88	300.12	591.34	10.89	73.71	38.06	179.01	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Полдник																				
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11	
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0	
Пром.	Сметана диетическая 10.0%	30	0.8	3	1.2	34.9	0.01	0.03	19.5	0	0.15	15	37.2	27	3	18.6	0.03	2.7	0.12	5.1	
	Итого за Полдник	380	30.9	11.6	58.8	462.9	0.12	0.42	162.64	0.14	12.43	164.7	500.03	243.18	58.1	334.29	1.25	28.45	37.67	56.21	
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4															
	Итого за день	1995	102.1	61.6	270	2040.5	1.09	1.63	938.58	3.2	266.99	2261.99	2780.54	925.93	446.93	1409.46	17.94	169.78	125.22	527.79	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0	
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8	0.06	0.22	29.85	0.03	0.91	142.17	229.36	210.68	30.06	163.94	0.34	26.03	5.76	45.07	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	

	Итого за Завтрак	580	22.5	18.3	82.3	582.9	0.2	0.38	148.85	0.41	1.21	948.62	394.03	693.26	68.67	454.65	2.65	27.95	24.43	53.77
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.8	0.04	0.05	174.32	0	8.4	133.83	330.19	103.57	24.09	53.22	1.09	21.48	0.49	28
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8	0.1	0.11	412.46	0.02	16.21	225.49	571.73	84.39	38.32	93.65	1.35	36.51	0.75	54.17
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.79	245.47	26.07	21.93	153.8	1.97	29.84	1.62	58.78
54-3соус	Соус красный основной	50	0.7	1	4.3	28.9	0.01	0.01	76.07	0.02	1.22	6.27	69.8	19.75	6.26	11.77	0.25	0.95	0.22	3.96
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	1005	29.8	43.1	111.5	952.9	0.38	0.37	1887.16	0.04	33.55	1284.68	1581.81	346.99	142.37	452.69	7.86	108.16	17	191.74
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Пром.	Булочка с повидлом	90	7.2	12.6	50.4	343.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Йогурт 2.5%	115	3.9	2.9	6.3	66.8	0.28	0.23	25.3	0	0.81	40.25	148.35	124.2	18.4	108.1	0.12	0	0	0
	Итого за Полдник	355	12.5	15.8	68.9	467.3	0.34	0.28	37.3	0	90.81	59.75	443.85	175.2	37.9	142.6	0.57	3	0.75	25.5
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1940	64.8	77.2	262.7	2003.1	0.92	1.03	2073.31	0.45	125.57	2293.05	2419.69	1215.45	248.94	1049.94	11.08	139.11	42.18	271.01
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	0	0.04	135	0.39	0	4.5	9	7.2	0	9	0.06	0	0.3	0.84
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.69	195.89	171.61	33.85	154.62	0.65	62.36	5.12	38.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	610	18	34.2	76.8	685.8	0.23	0.4	231.73	1.35	1.82	948.59	410.9	287.67	65.09	325.36	4.18	72.29	29.12	71.14
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-9с	Суп фасолевый	250	5.2	5	17.5	135.4	0.12	0.07	150.99	0	4.66	120.61	453.84	91.98	33.4	120.16	1.59	20.85	4.56	33.78
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	75	5	0.9	25.1	128.1	0.14	0.06	0	0	0	457.5	183.75	26.25	35.25	118.5	2.93	0	23.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Обед	945	39.2	31.4	106.7	865.4	0.49	0.56	364.41	0.2	57.95	1230.62	1965.99	544.8	187.88	679.73	10.49	88.03	36.59	188.06
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40

Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Полдник	400	9	16.4	64	438.7	0.13	0.34	91.77	0.06	9.3	125.15	541.27	283	52.29	240	3.99	19.5	4.15	55
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1955	66.2	82	247.5	1989.9	0.85	1.3	687.91	1.61	69.07	2304.36	2918.16	1115.47	305.26	1245.09	18.66	179.82	69.86	314.2
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8	0.26	0.21	48.29	0.15	0.62	423.27	408.26	196.05	79.15	291.19	2.49	61.11	17.4	101.99
54-1т	Запеканка из творога	80	15.8	5.7	11.9	162	0.03	0.17	27.26	0.08	0.15	96.69	85.03	119.43	17.3	155.03	0.46	15.37	20.86	26.47
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	620	33.1	20.1	99.4	710	0.41	0.43	75.85	0.23	0.81	1002.98	643.17	403.94	122.78	539.8	5.49	78.4	51.13	137.16
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.75	0	57.96	147.82	412.88	67.3	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.6	168	0.08	0.05	214.35	0.88	6.36	245.31	452.32	76.91	28.83	115.53	0.97	35.38	0.89	170.74
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	268.24	249.48	47.17	17.62	275.38	5.71	33.93	32.93	220.41
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.97	51.92	65.49	5.43	10.28	0.12	0.48	0.02	3.12
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	955	38.6	42.5	118.9	1013.2	0.64	1.97	5178.26	1.02	91.78	1438.3	2142.95	335.02	139.42	660.49	11.1	128.02	49.09	483.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Итого за Полдник	400	9.8	6	53	305.2	0.56	0.5	84	0	21.4	132	954	232	116	244	1.4	0.1	2	4.4
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1975	81.5	68.6	271.3	2028.4	1.61	2.9	5338.11	1.25	113.99	2573.28	3740.12	970.96	378.2	1444.29	17.99	206.52	102.22	624.86
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8	0.07	0.18	34.37	0.08	0.69	272.47	196.05	178.15	21.18	128.98	0.43	41.93	2.39	32.93
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	580	26.1	23.3	93.4	686.3	0.23	0.46	149.16	0.46	1.12	1116.83	525.84	713.92	83.71	510.58	3.5	46.51	22.06	64.73
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.2	6.6	90.1	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	108.31	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.4	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21

54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8	250.8	0.06	0.15	147.31	0.02	0.35	129.5	313.52	75.76	24.85	181.93	2.43	19.88	0.22	72.02
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
	Итого за Обед	975	35.7	34.5	114.9	911.6	0.37	0.34	809.91	0.18	41.73	1049.53	1334.03	419.77	131.81	429.01	7.78	72.34	15.24	149.29
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Йогурт 3.2%	115	5.8	3.7	4	72.2	0.05	0.23	25.3	0	0.69	59.8	169.05	140.3	17.25	110.4	0.12	10.35	2.3	23
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	0.08	0.06	16	0	120	26	394	68	26	46	0.6	4	1	34
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8	0.09	0.02	0	0	0	349.6	77.6	16	10.4	54.4	0.96	0	0	0
	Итого за Полдник	395	13.8	6	62.9	360.6	0.22	0.31	41.3	0	120.69	435.4	640.65	224.3	53.65	210.8	1.68	14.35	3.3	57
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1950	75.6	63.8	271.2	1958.5	0.82	1.11	1000.37	0.64	163.54	2601.76	2500.52	1357.99	269.17	1150.39	12.96	133.2	40.6	271.02
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	0	0.04	135	0.39	0	4.5	9	7.2	0	9	0.06	0	0.3	0.84
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209	0.06	0.18	34.45	0.08	0.69	348.37	188.98	176.28	30	147.3	0.43	52.42	6.55	42.43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	570	12.7	29.9	76.6	625.9	0.18	0.27	169.75	0.47	0.73	835.95	348.04	272.06	56.33	249.88	3.05	54.34	19.72	51.97
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	10	0.3	0.7	1	11.7	0.01	0.01	53.67	0.02	1.22	19.57	33.99	2.03	2.48	6.68	0.09	1.72	0.28	3.21
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2.2	3.3	13.7	93.4	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	74.35	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.77	1.03	27.56	2.6	13.82
П/Ф	Котлеты Куриные	100	13.7	12.3	8.7	200.5	0.07	0.09	26.51	0.05	1.26	369.77	175.65	20.88	15.81	116.35	1.08	44.2	0.73	0.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
	Итого за Обед	865	35.4	26.5	124.1	876.5	0.36	0.29	321.81	0.39	7.47	1342.93	992.37	421.64	91.59	423.31	5.46	88.74	18.56	54.54
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Слойка с повидлом	50	4	7	28	191	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6	0.08	0.3	44	0	2.6	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Полдник	400	10.4	12.5	53.1	365.9	0.11	0.35	47	0	10.1	121	524.5	268.5	46	204	3.65	19.5	4.15	55
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1835	58.5	68.9	253.8	1868.3	0.65	0.91	538.56	0.86	18.3	2299.88	1864.91	962.2	193.92	877.19	12.16	162.58	42.43	161.51
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	0.08	0.18	43.28	0.08	0.65	418.65	214.22	172.41	28.51	147.74	1.34	61.25	9.74	25.18
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	620	28.3	24.1	87.6	679.4	0.24	0.49	210.06	1.34	2.09	1267.05	455.43	633.27	73.75	509.48	5.21	71.18	39.24	56.58
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-25с	Суп гороховый	250	5.1	2.8	18.1	117.8	0.17	0.06	181.23	0	4.71	119.95	420.31	82.56	34.92	95.04	1.76	19.57	2.48	32.35
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9	674.03	193.98	43.16	84.17	1.65	33.93	0.92	39.1
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	955	40.4	30.8	127	946.2	0.52	0.5	513.4	0.21	72.48	1187.79	1987.48	517.21	174.88	580.02	9.71	80.1	22.5	187.19
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
	Итого за Полдник	400	9.8	6	53	305.2	0.56	0.5	84	0	21.4	132	954	232	116	244	1.4	0.1	2	4.4
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1975	78.5	60.9	267.6	1930.8	1.32	1.49	807.46	1.55	95.97	2586.84	3396.91	1382.48	364.63	1333.5	16.32	151.38	63.74	248.17
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	0	0.04	135	0.39	0	4.5	9	7.2	0	9	0.06	0	0.3	0.84
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8	0.08	0.22	29.85	0.03	0.91	140.81	233.17	212.62	24.15	152.98	0.45	26.05	3.1	39.67
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	585	14.9	28.5	83.6	649.9	0.21	0.3	164.85	0.42	2.11	703.06	406.17	308.59	51.36	264.06	2.64	28.46	17.19	53.39
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.8	0.04	0.05	174.32	0	8.4	133.83	330.19	103.57	24.09	53.22	1.09	21.48	0.49	28
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	975	38.6	33.9	129.3	976.2	0.34	0.33	240.86	0.2	20.4	1044.91	1252.54	440.01	122.38	463.63	8.29	75.18	15.09	148.03
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														

	Полдник																			
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.83	206.18	31.1	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8	0.01	0.01	0.03	0	1.2	1	76	6	4.5	9	0.2	1.6	3	7.25
	Итого за Полдник	400	30.8	8.8	80.8	525	0.1	0.34	43.17	0.14	5.48	150.7	474.83	226.18	43.6	308.69	3.82	27.35	40.55	58.36
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1960	84.3	71.2	293.7	2151.1	0.65	0.97	448.88	0.76	27.99	1898.67	2133.54	974.78	217.34	1036.38	14.75	130.99	72.83	259.78
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	32.6	445.4	0.09	0.47	74.97	0.23	0.42	265.91	233.84	328.44	47.57	426.33	1.26	42.26	57.37	72.79
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9	0.02	0.15	18.8	0	0.4	52	146	122.8	13.6	87.6	0.08	2.8	1.2	14
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	550	53.2	20	94.4	769.5	0.23	0.67	94.07	0.23	0.86	800.93	529.72	539.7	87.5	607.51	3.88	46.98	71.44	95.49
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2	0.01	0.04	1.72	0	3.46	29.93	284.46	35.47	26.54	39.82	1.32	5.88	0.54	17.08
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.2	6.6	90.1	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	108.31	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	120	15.4	9.5	15.2	208.4	0.1	0.11	16.09	0.32	0.83	228.8	338.31	50.35	45.09	207.1	1.11	142.13	14.77	580.82
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
	Итого за Обед	975	35.4	32.7	120.5	917.9	0.47	0.53	203.97	0.44	31.98	1204.84	2048.86	439.96	184.67	624.62	7.5	219.15	32.83	722.26
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Йогурт 3.2%	230	11.5	7.4	8.1	144.4	0.09	0.46	50.6	0	1.38	119.6	338.1	280.6	34.5	220.8	0.23	20.7	4.6	46
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
	Итого за Полдник	380	16.3	14.6	43.6	370.4	0.15	0.49	60.6	0	39.38	131.6	493.1	315.6	45.5	237.8	0.33	21	4.7	196.3
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1905	104.9	67.3	258.5	2057.8	0.85	1.69	358.64	0.67	72.22	2137.37	3071.68	1295.26	317.67	1469.93	11.71	287.13	108.97	1014.05
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2	0.18	0.22	29.91	0.07	0.62	415.03	296.66	164.89	97.51	219.23	2.92	62.37	4.54	35.07
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	595	26.4	20	100.1	685.5	0.33	0.38	148.91	0.45	0.92	1296.33	475.28	650.47	138.22	519.69	5.4	64.77	24.11	45.95
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			

54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.3	134	0.08	0.06	167.96	0	5.05	134.98	393.86	107.96	31.02	91.79	1.51	22.31	2.64	31.63
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30.1	28.1	25.8	476.9	0.21	0.28	40.9	0.13	14.3	436.28	1230.93	39.28	66.84	346.11	5.15	67.31	0.61	148.85
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	955	47.2	39.1	103	952.4	0.49	0.58	236.11	0.13	30.03	1186.46	2129.37	363.42	170.78	706.33	10.35	106.72	19.61	246.61
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Полдник	400	9	16.4	64	438.7	0.13	0.34	91.77	0.06	9.3	125.15	541.27	283	52.29	240	3.99	19.5	4.15	55
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1950	82.6	75.5	267.1	2076.6	0.95	1.3	476.79	0.64	40.25	2607.94	3145.92	1296.89	361.29	1466.02	19.74	190.99	47.87	347.56
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.69	195.89	171.61	33.85	154.62	0.65	62.36	5.12	38.9
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	90	13.7	6.5	9.2	150.2	0.03	0.17	38.81	0.24	0.96	101.42	125.26	100.77	16.59	140.97	0.93	15.25	19.49	26.79
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	630	26.6	14.9	93.5	613.9	0.24	0.38	73.72	0.32	2.82	1004.92	466.39	360.09	74.16	388.79	3.51	79.53	37.48	74.39
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.36	23.95
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	0.54	30.95
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9	0.14	0.13	220.5	0	3.54	436.3	574.88	113.12	162.49	350.26	3.02	59.66	41.3	253.98
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	955	52.7	23.5	138.6	977.3	0.41	0.35	836.57	0	37.93	1264.87	1852.77	290.82	249.89	572.2	7.45	99.52	55.97	319.76
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
54-9в	Булочка школьная	80	6.9	2.4	45.4	230.2	0.09	0.03	5.4	0.03	0	276.65	76.62	24.2	10.16	56.98	0.78	38.39	3.47	14.43
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	Итого за Полдник	400	15.5	8	81.6	459.8	0.62	0.49	73.4	0.03	13.4	383.85	752.22	249.8	92.56	278.58	1.7	38.45	4.67	17.07
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	1985	94.8	46.4	313.7	2051	1.27	1.22	983.69	0.35	54.15	2653.64	3071.38	900.71	416.61	1239.57	12.66	217.5	98.12	411.22
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8	0.04	0.21	28.76	0.09	0.19	91.8	105.89	137.45	20.73	190.46	0.55	17.17	25.04	34.07

54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	0.03	268.68	0	1.33	240.26	93.2	17.35	26.16	67.46	0.57	21.56	4.64	31.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.3	133.9	0.1	0.09	261.24	0.01	1.65	92.66	238.73	24.53	25.08	116.16	0.6	37.31	22.08	255
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	610	41	20.3	92.8	717.2	0.3	0.38	559.06	0.1	4.33	908.38	597.35	268.83	99.03	469	4.32	77.97	64.65	329.77
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7.5	6.8	16.9	158.7	0.11	0.11	158.01	0.04	9.02	199.01	603.95	75.83	32.5	114.71	1.74	32.45	0.86	59.81
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.24	0.23	4.08
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	2.4	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	975	47.6	36.3	131.1	1040.6	0.63	0.51	226.6	0.24	39.92	1114.85	1638.24	318.65	265.69	705.03	12.98	88.26	20.23	188.44
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Полдник																			
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Йогурт 2.5%	230	7.8	5.8	12.7	133.6	0.55	0.46	50.6	0	1.61	80.5	296.7	248.4	36.8	216.2	0.23	0	0	0
	Итого за Полдник	430	16.4	8.4	74.2	437.4	0.7	0.52	58.6	0	61.61	530.5	590.7	302.4	62.8	307.2	1.73	2	0.5	17
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-530.4														
	Итого за день	2015	105	65	298.1	2195.2	1.63	1.41	844.26	0.34	105.86	2553.73	2826.29	889.88	427.52	1481.23	19.03	168.23	85.38	535.21

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	596.7	27.6	23.5	87	668.9	0.26	0.44	191.25	0.72	5.45	975.64	499.31	457.56	84.11	443.55	4.14	59.67	37.51	110.58
Обед	961.7	40.3	33	122.7	949	0.48	0.57	943.84	0.27	56.11	1214.42	1705.63	396.85	180.12	574.03	9.16	102.33	28.4	254.85
Полдник	395	15.4	10.9	63.2	411.4	0.31	0.41	72.96	0.04	34.61	207.65	617.54	252.93	64.72	249.33	2.13	16.11	9.05	50.1
Среднее значение за период	1953.3	83.2	67.4	272.9	2029.3	1.05	1.42	669.21	1.03	96.17	2397.71	1080	1107.34	328.95	1266.91	15.43	178.11	74.96	415.53